全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不贪心

知足的人生最幸福

贪心是成功路上的障碍，因为它会自动膨胀，最后喷薄而出时，就会炸伤我们，一切的荣誉、事业、成功也都将随之烟消云散。聪明的人应懂得知足，不让那些不必要的贪念毁掉自己的幸福。

文德 编著

中国华侨出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net
理想藏书55188

不贪心

知足的人生最幸福



文德 编著



中国华侨出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍
www.55188.com
理想藏书55188

图书在版编目(CIP)数据

不贪心：知足的人生最幸福 / 文德编著.—北京:中国华侨出版社，2013.11
ISBN 978-7-5113-4225-6

Ⅰ.①不… Ⅱ.①文… Ⅲ.①人生哲学—通俗读物 Ⅳ.①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第262493号

不贪心：知足的人生最幸福

编　　著：文　德
出 版 人：方　鸣
责任编辑：思　源
封面设计：李艾红
文字编辑：胡宝林
美术编辑：李梦婷
经　　销：新华书店
开　　本：787mm × 1092mm　1/16　印张：25　字数：650千字
印　　刷：北京中创彩色印刷有限公司
版　　次：2014年1月第1版　2014年1月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5113-4225-6
定　　价：24.80元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层　邮编：100028
法律顾问：陈鹰律师事务所
发 行 部：（010）58815875　　传真：（010）58815857
网　　址：www.oveaschin.com
E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前言



有道是：贪心不足蛇吞象。生活中有许多这样的人：他们什么都不愿放弃，而且得陇望蜀，不知满足，结果落了个竹篮打水一场空的结局。现今的社会是一个物质丰富、充满竞争的社会，我们心中的欲望，被挑逗得像是看见红色斗篷的斗牛；他人暴富的经历，更让我们血脉贲张，跃跃欲试；时尚名牌漫天飞，哪能心如止水；宝马香车招摇过市，你的心早已蠢蠢欲动；更不能忍受的心痒是别墅洋房的诱惑……因此，太多的时候，我们会被世上的名利、金钱、物质所迷惑，心中只想得到，只想将其统统归于己有而不想舍弃，更舍不得放下。于是心中就充满了矛盾、忧愁、不安，心灵上就会承受很大的压力，以至于活得很累。一批又一批的世人前仆后继地把自己绑上欲望的战车，纵然气喘也不得歇脚。不断膨胀的物欲、工作、责任、人际、金钱几乎占据了现代人全部的空间和时间，许多人每天忙着应付这些事情，几乎连吃饭、喝水、睡觉的时间都没有。他们想要赚更多的钱、找更好的工作、升更高的职位、住更大的房子、开更豪华的车子等等，然而一旦拥有之后，很多人反而会产生一种迷惘的心情：花了半生的力气去追逐这些东西，表面上看来该有的差不多都有了，可是为什么自己却并没有变得更满足、更快乐？

“贪”为人生三毒之首，贪名、贪利、贪感情，贪这个世界上的一切，都是属于贪。贪婪没有满足的时候，越加满足，胃口就越大。贪婪的人每天都生活在殚精竭虑、费尽心机的算计中，更有甚者可能会不择手段、走极端。而贪婪的人在这个过程中是无法知道贪婪的结果的，因为贪欲早已迷惑了他的心，遮住了他的眼，他不知道自己该在什么时候停下来，他就像一头拉磨的驴，只顾一个劲儿地往前走，此时再富有的人也是心灵上的乞丐。唐代文学家柳宗元曾写过一篇名为《蝜蝂传》的散文，文中提到了一种善于背负东西的小虫蝜蝂，它行走时遇见东西就拾起来放在自己的背上，高昂着头往前走。它的背发涩，堆放到上面的东西掉不下来。背上的东西越来越多，越来越重，不肯停止的贪婪行为，终于使它累倒在地。人的心何尝不是这个小虫子啊。人之所以活得太累就是因为太贪心。人生在世，很难做到一点欲望也没有，但是物欲太强，就容易沦为欲望的奴隶，一生负重前行。西方一位哲人曾说过：“人的欲望是座火山，如不控制就会伤人害己。”贪欲是成功路上的障碍，因为它会自动成长、膨胀，最后喷薄而出时，就会炸伤我们，一切的荣誉、事业、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成功也都将随之烟消云散。聪明的人，应该学会适当地修剪一下自己的欲望，不让那些不必要的贪念支配你的生活，别不经意地毁掉了自己拥有的幸福。

曾有这样一个故事：

从前，一个想发财的人得到了一张藏宝图，上面标明在密林深处有一连串的宝藏。他立即准备好了一切旅行用具，特别是他还找出了四五个大袋子用来装宝物。一切就绪后，他进入那片密林。他斩断了挡路的荆棘，蹚过了小溪，冒险冲过了沼泽地，终于找到了第一个宝藏，满屋的金币熠熠夺目。他急忙掏出袋子，把所有的金币装进了口袋。离开这一宝藏时，他看到了门上的一行字："知足常乐，适可而止。"

他笑了笑，心想：有谁会丢下这闪光的金币呢？于是，他没留下一枚金币，扛着大袋子来到了第二个宝藏，出现在眼前的是成堆的金条。他见状，兴奋得不得了，依旧把所有的金条放进了袋子，当他拿起最后一条时，上面刻着："放弃了下一个屋子中的宝物，你会得到更宝贵的东西。"

他看了这一行字后，更迫不及待地走进了第三个宝藏，里面有一块磐石般大小的钻石。他发红的眼睛中泛着亮光，贪婪的双手抬起了这块钻石，放入了袋子中。他发现，这块钻石下面有一扇小门，心想，下面一定有更多的东西。于是，他毫不迟疑地打开门，跳了下去，谁知，等着他的不是金银财宝，而是一片流沙。他在流沙中不停地挣扎着，可是他越挣扎陷得越深，最终与金币、金条和钻石一起长埋在流沙下了。

如果这个人能在看了警示后立刻离开，能在跳下去之前多想一想，那么他就会平安地返回，成为一个真正的富翁，但他却因永不知足而丧失了自己的生命。

心理上永不知足是一种病态，其病因多是权力、地位、金钱之类引发的。这种病态如果发展下去，就是贪得无厌，其结局是自我爆炸、自我毁灭。在生活中，人们总喜欢抓点什么，房子、金钱、名利……抓得世界五彩缤纷，抓得自己精疲力竭。实际上世间一切我们能抓住的只是很少的一部分，又何苦为了抓住更多而失去更多呢？

在现实生活中，我们需要有一种放弃欲望的清醒，要勇于放弃。摆在每个人面前的诱惑都有许多。唯有保持一颗清凉心，并能善待欲望的人，才不会误入歧途。无尽的欲望只会让我们成为一口枯井。贪婪是耗尽人的能量，却永不让人满足的地狱。所以，我们一定要锁住自己的欲望，不要让它破坏掉我们的幸福。《伊索寓言》中有这样一句话："有些人因为贪婪，想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失掉了。"所以，生活中的我们应该明白：即使我们拥有整个世界，一天也只能吃三餐。这是人生思悟后的一种清醒，谁真正懂得它的含义，谁就能活得轻松，过得自在，白天知足常乐，夜里睡得安宁，走路感觉踏实，蓦然回首时没有遗憾。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



目录

第一章 “贪、嗔、痴”，贪是人生首恶

贪婪之心是一切罪恶之源 1
控制贪欲，让纵欲止步 2
以理性之眼，看住心中的贪婪与诱惑 3
不要在名利场中迷失 4
不可爱慕虚荣 5
不要盲目攀比 6
贪婪者并不富有 7
太多的欲望是一杯毒酒 8
贪的越多，失去的也越多 9
莫让名利淹没了自己 10
诱惑就是金丝笼 11
在低潮时进去，在高潮时退出 12
贪婪是人类的本来面目 13

第二章 贪心，是与生俱来的烦恼

欲望让你的人生烦恼不安 15
欲望是一条看不见的灵魂锁链 16
名利不过是生命的尘土 18
尘世浮华如过眼云烟 19
最长久的名声也是短暂的 21

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

身外物，不奢恋 22
可以有欲望，但不可有贪欲 24
放弃生活中的“第四个面包” 25
过多的欲望会蒙蔽你的幸福 26
过重的名誉会压断你起飞的翅膀 28
给自己的欲望打折 29
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由 30
知足可以挪去你的各种贪念 31
功成身退任自如 33
莫为名利诱，量力缓缓行 34
放弃复杂欲求，恢复简单生活 35
艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园 36
学会控制不合理的欲望 37

第三章　与其贪求而累心，不如知足而长乐

不安现状常常给人带来痛苦 39
不奢恋身外物，知足常乐 40
降低欲望获得幸福 41
进取，幸福是前提 42
那山总比这山高，到了这山没柴烧 43
品尝知足的乐趣 43
什么事情都要适可而止 44
适可而止是人生的真谛 46
贪来贪去一场空 47
贪婪是幸福的大敌 47
我们不是拥有太少，而是欲望太多 48
眼前的风景是最美的，已经拥有的是最好的 49
欲望可能毁掉一生 50
欲望如沟壑，生活负累多 51
在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中 52
在心中种上一棵忘忧草 52
知足者才能常乐 53
只要知足就会快乐 54

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四章　有一种幸福叫感恩

感恩是对生命过程的一种珍惜……56
感恩是对人生苦难的一种感谢……58
感恩是一种得到的付出……60
心中有爱，才能感恩……61
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷……63
为他人着想，也就是为自己铺路……64
施与爱心，体现生命价值……65
不要把拥有视为理所当然……67
珍爱自己，才更懂得珍爱他人……69
感恩你所拥有的幸福……70
感恩对手……72
善待生命的每一分钟……72
对工作充满感恩……74

第五章　世人皆有嫉妒心，不宜放纵

嫉妒是痛苦的制造者……75
防止嫉妒害人害己……77
不要被嫉妒蒙住了眼睛……78
别拿别人的优点折磨自己……79
欣赏他人，让嫉妒变成动力……80
学会自医，远离嫉妒的辐射源……82
不要让嫉妒心偷去你生活的快乐……83

第六章　取舍之间，该放下就放下

智慧的人懂得适时放手……86
得到未必幸福，失去未必痛苦……87
失去可能是一种福音……88
有一种放弃是为了更好地得到……89
多求则穷，喜舍致富……90
睿智选择，适时放弃……91

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

善于取舍的智慧 93
在人生的关键问题上明确“舍得” 94
存心舍弃，会有加倍的获得 95
与其抱残守缺，不如断然放弃 96
个人利害不足以评善恶 97
错过花朵，你将收获雨滴 99
不要害怕放弃美好的东西 100
勇于选择，果断放弃 101
紧紧攥住黑暗的人永远都看不到阳光 102
不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜 103
要有计划地抛弃阻碍发展的一切 104
扬弃才能超常 105
明智的舍弃，是一个人进取的前提 107
收获的代价就是学会放弃 108
看淡得失，也就减少了痛苦 109
抛弃重负，让生命之舟轻扬 110
放下是一种自由和觉悟 111
选择是竞赛，放弃是境界 112
除了内心的喜乐，一切得失都不重要 112

第七章　凡事忍一忍，吃亏是福气

“退”只是“进”的另一个名字 114
隐忍退让，等待时机 115
关键时刻懂得务实妥协 116
知止是一种人生智慧 117
学学狐狸：放弃一条腿，保全一条命 118
过于戒备反而失去更多 119
当进则进，当退则退 120
顺应“功成身退”的天道 122
机会和陷阱，你要分得清 123
懂得放弃才能找到退路 124
恪守“吃亏是福” 125
回头才能靠岸 126

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后退带来福音 …… 127
退让不等于软弱 …… 128
时机不成熟时，要懂得退让 …… 129

第八章　宠辱不惊，闲看庭前花开花落

在大起大落间保持平常心 …… 131
淡泊胸怀，独善其身 …… 132
看庭前花开花落，宠辱不惊 …… 133
人生苦旅，等闲视之 …… 134
荣耀和痛苦只属于过去 …… 135
时刻保持一份淡然的心境 …… 136
事业重如山，名利淡如水 …… 136
是非成败转头空 …… 138
随高就低，遇事悠着点 …… 139
天塌下来也要淡定 …… 140
望天上云卷云舒，去留无意 …… 140

第九章　随遇而安，让生命多一些顺其自然

打得赢就打，打不赢就走 …… 142
既然不能改变，不妨试着接受 …… 143
量力而行，不逞匹夫之勇 …… 144
荣的任他荣，枯的任他枯 …… 145
明哲保身，功成身退 …… 146
适可而止，见好就收 …… 147
顺其自然，让心境悠游自在 …… 148
顺其自然，让心灵回归真实 …… 149
推倒不切实际的象牙塔 …… 150
忘掉不切实际的幻想，烦恼自会除 …… 151
下山的也是英雄 …… 152
要学会“安守天命” …… 153
在喧嚣尘世中淡定吟唱 …… 154
当不了绽放的花朵，就当绿叶吧 …… 155

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

只剩一个柠檬，就做杯柠檬汁 156
学会顺流而下 157

第十章　简单生活，人生一缕幽兰香

过简单生活，寻真情实趣 158
无边的欲望会让生活更累 159
那些云淡风轻的日子里，一箪食，一瓢饮足矣 160
不求轰轰烈烈，但求幸福平淡有味道 161
平平淡淡才是真正的人生 162
安贫乐道，自得其乐 163
简单生活就是快乐 164
清廉自守者，虽贫也光荣 164
欲望越小，人生就越幸福 166
简单地处理复杂问题 166
像给植物剪枝一样简化生活 167
人生真正需要的其实并不多 168
及时清除你的人生垃圾 169
承诺是债务，学会动听地说“不” 171

第十一章　不奢求，幸福都是微小的事情

傍晚时刻，欣赏夕阳西下 172
尝一杯幸福的美酒 173
幻想美梦成真的那一刻 174
饥来吃饭倦时眠 175
黎明时分，看着太阳升起 176
美，就在我们身边 177
内心的平衡才是幸福的能量源 178
穷人也可以投资幸福 179
让微笑成为一种习惯 180
善于发现身边的快乐 181
羡慕别人的幸福，不如找到属于自己的那份幸福 182
相信美好的存在 183

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心灵的充实，是一朵幸福之花……184
幸福就是猫吃鱼、狗吃肉、奥特曼打小怪兽……185
幸福是一种积极的心态……186
笑看人生的各种风景……187
需要被满足，就是一种快乐……188
真正的幸福是什么……189
快乐不需要理由……190

第十二章　活在当下，花开花落两由之

无论身处何地，全然地处于当下……191
太多人习惯生活在下一个时刻……192
一切生活，唯有当下而已……194
只有现时的存在，才有真实的自己……195
过去只存在于你的印象里……196
将过去留在记忆里，重新起程……198
请关上过去的那扇门……199
别给当下制造过多的痛苦……200
只为生存的每一天而喝彩……201
能时常想起死亡，便能认真活于此刻……202
每天都达成所愿，又何来明天烦忧……203
珍视今天，勿让等待妨害人生……204
眼光是为看到现时的喜乐而存在……205
不要奢望未来，享受此时此刻……207
幸福就是现在进行时……208
善待每一天，才会幸福一生……209
让遗忘带给你幸福的阳光……210
别把幸福寄托在明天……211
预测未来，不如享受当下……212
笨人寻找远处的幸福……213

第十三章　上善若水，水善利万物而不争

“不辩”是一种大胸襟……215

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“不争”和“无求”是远离烦恼的妙法 216
避免无谓的争论 217
不斗气，不生气 218
放下名利之争是明智之举 219
盲目攀比，摔伤的是自己 220
圣人之道，为而不争 221
无所争未必无所得 222
与人争辩是一场没有胜利的赌局 223
争一步不如让一步 224
争一世而不争一时 225
只有无争，才能无忧 226
主动让人是一种可敬的智慧 227

第十四章　不计较，以宽容之心待人接物

包容有多少，拥有就有多少 229
别让仇恨的种子“遗传” 230
友情如水，宽容是杯 231
嘲笑是水灾，包容才能无害 232
气量大一点，生活才祥和 233
宽容别人也是方便自己 234
对自己也要宽恕 235
将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害 236
宽容别人，还心灵一份纯净 237
宽容从心开始 238
宽容的人快乐多 239
宽容和忍让是一种大智慧 240
宽容是一种风范 241
宽容是滋润心灵的甘泉 242
在仇恨的袋子里装点宽容 243
心宽之人，看世界满是鸟语花香 244
心宽一寸，福多十年 245
包容是一种崇高的境界 245
不要迁怒有缺点的同伴 247

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

博大的心量可以稀释一切痛苦烦忧……248

第十五章 不抱怨，改变不了世界就改变自己

抱怨生活，不如经营生活……250
别顺着怨气毁掉自己……251
别把抱怨的“枪口”对准每一个角落……252
事能知足，就能多一些达观……254
事事烦心，事事无成……255
日子难过，更要认真地过……256
扫除错误观念，世界不是根据公平原则创造的……258
沉默比牢骚更有建设性……259
无法改变现状，就改变态度……260
诉苦不是理所当然的事情……261
只看我有的，我已经是富人……262
抱怨不如改变……263
抱怨让你忽略身边的幸福……264
抱怨是谋杀幸福的病毒……266
不抱怨是一种智慧……267
没有一成不变，抱怨不如接受……268
抱怨是对自己的失责……269
抱怨就是蒙上了幸福的眼睛……270
用心生活，幸福就在眼前……271
生活中阳光永远比乌云多……273
摒除抱怨，幸福自会找来……274

第十六章 不急躁，成功在久不在速

人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆……276
只专注于脚下的路……278
不做自己的“降兵”……279
脚踏实地是最好的选择……281
在别人贪婪的时候保持一份冷静……282
急于求成，往往会适得其反……283

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

沉住气，成大器 285
面对诱惑时懂得坚持 286
辉煌的背后，总有一颗努力拼搏的心 288
大收获必须付出长久努力 289
当风雨过去，你还是你 290
不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标 292
执著于成功，才能创造成功 293
永抱必胜之心 294
人生总是从寂寞开始 295
不懈追求才能羽化成蝶 297
坚守寂寞，坚持梦想 298
一生只能认真做好一件事 299
坚忍的乌龟快过睡觉的兔子 300
用坚忍创造闪光的快乐 301
放低姿态，像南瓜一样默默成长 302

第十七章　莫苛求，面对现实要有一颗平常心

不完满才是人生 304
苛求完美，生活会和你过不去 305
完美只是海市蜃楼的幻想 306
绝对的光明如同完全的黑暗 307
思想成熟者不会强迫自己做“完人” 309
阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵 310
包容不完美，才有完美的心境 311
从容地接受人生中的变故 313
何必寻求完美，生活本身就不完美 314
接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹 315
付出不一定得到回报 316
没有十全十美的人生 316
没有完美的人和事 317
玫瑰有刺，要接受事物的瑕疵 318
煤堆里的金子看不出光泽 319
人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全 320

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活难免会有不公平，看开就好……321
坦然接受命运的不公……322
完美是一种海市蜃楼……323
学会接受不可更改的事实……324

第十八章 看淡金钱，惜当下之福

金钱的生命在于流动……326
赚钱无非是游戏，享受过程最重要……328
把赚钱当做乐趣，而不是负担……329
把钱花在最需要的地方……330
走出心理消费误区……331
远离“遗憾消费”……332
创富必须先找到适合自己的掘金之地……333
用平和的心态发掘你的第一桶金……334
眼光放长远，舍芝麻去捡西瓜……336
再有钱也要学会攒钱……337
没钱更要学会像富人一样思考……337

第十九章 善待自己，不要活得太累

太忙碌，会错失身边的风景……339
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望……340
在日历中留一些空白……341
给“活得累”开个新药方……342
舍掉一些无谓的忙碌……343
给幸福的生活脱去复杂的洋装……344
剔除了杂质，才会留下无瑕之美……345
不为物累，简单生活……346
让都市人的心灵回归简单……347
别让生活像上了发条的钟……348
可以追名求利，但不能急功近利……349
欲速则不达……350
学会忙里偷闲……351

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在休闲中解放 352
空出点时间看流星 354
张弛有度，再忙也要歇一歇 355
走向外面的世界 356
释放神经，偷得浮生半日闲 357
放慢脚步，寻找工作与生活之间的平衡点 358
把工作想象成休闲娱乐 359
疲惫时想象一次浪漫的旅程 360

第二十章 学会分享，给予才是幸福

人生是场旅行，分享温暖生命 361
幸福魔方，越分越多 362
打破吝啬的樊篱，养成一颗布施心 363
灵魂需要爱的滋养 364
自私不是给自己最好的祝福 365
自私的人在失去朋友的同时也丢失了自己 366
伸出援助的手，让疲惫的同伴得到兴奋 368
一句悦耳的话就能抚慰一颗受伤的心 369
不必为接受别人的帮助感到羞愧 370
天堂是由自己搭建的 371
爱是一种能产生爱的力量 372
分享是“大智若愚”的长远投资 373
与人分享能收获更多的分享 374
用一颗博爱的心去温暖别人 376
分享快乐，需要豁达的人生境界 376
互相共享，得到双赢结果 378
赠人玫瑰，手有余香 378
左手给予爱，右手收获爱 380

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一章 “贪、嗔、痴”，贪是人生首恶





贪婪之心是一切罪恶之源

贪婪像水面上扭曲游动的蛇，搅得人心绪不能平静。如果一个人不能控制自己的欲望，就等于一座墙垣已经坍塌的城池，失去了对任何邪恶防御和抵抗的屏障，随时都可能在利益和感官刺激的诱惑下崩溃。

美国开发初期，地广人稀，地价甚廉，当时土地的出售，是以一人一天所跑的范围为准。

因此，有一个人付了钱就开始拼命奔跑，从清晨到中午，此人丝毫不敢休息，唯恐稍有松懈就损失了一些土地。到了黄昏，眼看太阳就要下山，如果跑不回终点就要前功尽弃，因此，他开始不要命地狂奔。

但是哪里想到，当他费尽千辛万苦跑到终点时，人也立即倒地，气绝身亡，卖主只好将他草草地就地埋葬，而所占的不过就是一棺之地。

贪婪的人并不会因职业而改变贪婪的本性。乔叟在《赦罪僧的故事》中惟肖惟妙地刻画了一个以布道为宗旨的圣徒，他一面谆谆告诫大家贪财是罪恶之源，一面却在谋划怎样从受教者身上搜刮更多的钱财：“哪怕她的孩子就要饿死，我也绝不放过。”我们要特别警惕那些表面上的正人君子，在他们冠冕堂皇的后面，常常隐藏着丑恶的灵魂。“不知耻者，无所不为”，仁慈和凶狠对于他们来说，不过是随时可供选择的面具，善良的人常常被他们所欺骗。

然而，并不是所有的对财富的向往都是丑恶的，其界定的准绳是他获得财富所使用的手段，一切用正当的光明磊落的手段获得的财富，无论多少都是干净的。财富本身并不是罪恶，只有不义之财才是罪恶的深渊。

贪婪虽然可以在理性和意志的力量下得到暂时的遏制，但终不能长久。只有从心灵上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

彻底战胜它，才能得以永恒。虚怀若谷方可无忧无虑，实现对需求的自足，才会远离烦忧。

贪婪不只局限于对金钱的欲望，对权力的渴求同样可以唤醒内心深处贪婪的本性。贪财的人不因得到财富而满足，恋官的人也不因得到禄位而遂愿。贪婪者的心犹如宇宙中的黑洞，无论什么东西只要进入它的范围，就会瞬间被吞噬，而不会留下任何痕迹，并立即做好吞噬新猎物的准备。

贪婪的基础是自私。贪婪者初始的愿望也许只是顿有所餐，夜有归宿，但是这种人永远不会向后看，当衣暖食饱以后，他就会羡慕并且希望超过那些生活得比他更好的人，所以贪婪之徒经常处于浮躁的状态之中，心灵无法安宁。

贪婪者内心的善念，随着欲望的增加而减少，而恶念则一次比一次更加卑劣。欺骗只能谋取少量的钱财，攫取巨额财富必须施展更大的阴谋，所以贪婪是恶行的催化剂。没有一颗贪婪之心不希望从石头里榨出油来，如果尸骨也能炼出银子，他们会毫不犹豫地将它们投入熔炉。“夺泥燕口，削铁针头，刮金佛面细搜求，无中觅有”，这正是一切贪婪之徒的画像。有人认为贪婪之徒必是凶狠丑恶、无所不为之徒，这是毫无疑问的，尽管他们中的有些人戴着一副道貌岸然的面具。

“飞蛾性趋炎，见火不见我”，贪婪之徒终究不会有好的下场，愿所有希望灵魂得到安宁的人，远离贪婪。

控制贪欲，让纵欲止步

在为人处世的时候不要贪婪，因为贪婪会给别人造成可乘之机。

聪明的犹太人知道，“知己知彼，百战百胜”。不管是在战争中还是在生活中，充分了解对手，找到并利用他的弱点，就能够达到自己的目的。

古时候，有个犹太商人来到一个市镇跑买卖。他打听到几天之后有特别便宜的商品出售，就留在那里等大削价的日子到来。可是，他身边带了不少金币，当时又没有银行，走到哪带到哪又重又不方便，还很不安全。

于是，他一个人悄悄来到一个僻静之处，瞧瞧四周无人，就在地里挖了一个洞，把钱埋藏起来。可是，等第二天他回到原地一看，却大吃一惊：钱不见了。他呆呆地站在那里，不停地回忆，昨天确实没有人看到自己埋藏金币，为什么会不见了呢？他百思不得其解。

就在这时，他无意中一抬头，发现远处有一间房子，房子的墙上有个洞，对着他埋钱的地方。他突然想到，会不会是住在这房子里的人，正好从墙洞里看见自己埋钱，然后才挖走的呢？如果事情确实如此，怎样才能把钱要回来呢？

这个商人打定主意，来到屋前，见了住在里面的一个男人，客气地问道：“你住在城市里，头脑一定灵活。现在我有一件事要请教，不知行不行？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那人一口答应道：“请尽管说。”

商人接着问道：“我是外乡人，特地到这里来办货，身上带两个钱包，一个放了500个金币，另一个放了800个金币。我已把小钱包悄悄埋在没人知道的地方。现在的问题是，这个大钱包是埋起来比较安全呢，还是交给能够信任的人保管比较安全？”

房子的主人回答说：“要是我处在你的位置的话，什么人我都不信任，也许我会把大钱包同小钱包埋在一个地方。”

等商人一走，这个贪心不足的人马上拿出挖来的钱包，又去埋在原来的地方。可他抬脚刚走，守候在不远处的商人马上回来，挖起钱包，500个金币一个不少地回到了他手里。

这个商人确实手段高明。他知道，小偷儿之所以偷窃别人的东西，就是因为有一颗贪得之心，而贪得之心自然是可得之物价值越大，心也越大。所以，尽可以借其贪得之心，让他自己吐出已获得之物，也算给他个教训。这则故事妙就妙在商人请小偷自己出主意，诱使小偷自动交出被偷走的金币。这种摸透对手的心思，迷惑对手以达到自己目的的手段可谓出奇制胜。

世界上，美好的东西实在数不胜数，我们总是希望得到尽可能多的东西，其实欲望太多反而会成了累赘。还有什么比拥有淡泊的心胸更能让自己充实满足的呢？所以，选择淡泊，控制纵欲，抛弃贪婪吧！



以理性之眼，看住心中的贪婪与诱惑

诱惑是一种致命的病毒，会侵蚀每一个缺乏免疫力的大脑。

每个人都有欲望，如果不能理性看待自己的欲望，就会产生诸多烦恼。欲望是没有止境的，就像一条锁链，一个牵着一个，永远都不能满足。其实，人们追求欲望的最终目的，是为了得到满足和幸福。可是，太多的欲望会使人变得贪婪，最终造成痛苦。

贪婪是一枚青涩的果子，成熟之后，就是一种诱惑。诱惑则是个美丽的陷阱，落入其中者必将害人害己，无法自救；诱惑又是糖衣炮弹，无分辨能力者必定被击中；诱惑还是一种致命的病毒，会侵蚀每一个缺乏免疫力的大脑。

有一位书生准备进京赶考，赶了好几天的路，觉得非常累，于是就在树下睡着了。

书生睡了好几个时辰之后，醒来时还是觉得头脑发昏，整个人沉甸甸的，所以决定到附近的河边洗把脸，让自己清醒一些更有精神，以便能再继续赶路。

到了河边，刚好遇到一位渔夫钓到了一条大鱼。

书生：“哇，好大的鱼啊！”

渔夫看了书生一眼，得意地笑了一下。

书生：“你是怎么钓到这么大的一条鱼的？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

渔夫："这当然需要一些技巧！"

书生："能说来听听吗？"

渔夫："其实我也是尝试了好几次才成功的。"

书生："哦，怎么说？"

渔夫："我在这里钓了这么久的鱼，从来也没有钓过这么大的鱼，所以当我发现它的时候，也觉得很惊喜，心想一定要钓到它。"

书生听得津津有味，很期待地追问："然后呢？"

渔夫："然后，我就按照以往钓鱼的方法，在钓鱼钩上挂上饵，放在水里去给它吃，谁知道，它根本不理我，我想它可能觉得这个鱼饵实在太小了。"

书生："那就换大一点的啊！"

渔夫："是啊，于是我就把饵换成一只小乳猪，没想到这方法果然奏效，没有一会儿工夫，大鱼就上钩了，当它吃到鱼饵时，就被我的钓线牢牢地缠住嘴巴，无法动弹，当然就游不走了。"

书生听完后，感叹地说："鱼啊，鱼啊，河里的小鱼小虾这么多，你一辈子都吃不完，你却禁不住诱惑，偏偏去吃渔夫送上门来的大饵，可说是因贪念而死啊！"

其实，人又能比鱼高明多少呢？

这个世界有太多的诱惑，因此有太多的欲望。一个人要以清醒的心智和从容的步履走过岁月，他的精神中必定不能缺少理性与淡泊。

所以，我们应放下对金钱的欲望，抬头看看天，看苍穹云卷云舒，会发现我们的心灵从来没有这么惬意过。



不要在名利场中迷失

孔子说："学习三年却没有做官的念头，是很难得的事。"

读书不含任何功利思想是非常难能可贵的。儒家所崇尚的是一种生活哲学，读书的目的是学做一个君子。读书是一条道路，一种方法，它使你了解人类社会所走过的历程，正视自己的位置，展望未来的道路。它会给你一把开启世界的神奇钥匙，你的胸襟也随之拓展。

有的人读书只是为了求名求利，甚至由于读了更多的书，而能用更高明的方法来欺世盗名，他们没有真正体悟到求学问道的含义。"学而优则仕"，为天下百姓造福是许多读书人的梦想，但却不是求学的终极目的，更不要把学问看作是平步青云的一个砝码。"学"的最高境界是为了在生活中做一个实践道德的君子。

人生就像用铁击石所发出的火光一样一闪即逝，在这种短暂的生命时光中去争夺名利究竟有多少时间呢？人类在宇宙中所占的空间就像蜗牛角那么小，在这狭小的地方去争强

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

斗胜究竟有多大世界呢？

云门和尚说过：“世界这么广阔，依照本来的面目行事变化，为什么僧人听钟声，就非得披上袈裟出去不可呢？”这里强调的是不容一丝杂念的本来面目。所谓石火之机快如闪电。如果有人叫你，你就随即答应他。如果有人叫你的名字时，你先思考一番“他叫我干什么？”等等，你就是自生烦恼。我们常说的“闪电光，击石火”的禅语，不只是指反应迅速，它的真正意旨是不容分别智的无心妙用，即不动智，是本来的自己的作用。唯有不动心地、自然而然地、不瞻前顾后地行动做事，才是真正禅的态度。

现代社会，紧张激烈的生存斗争、高效快速的生活节奏带给人的心理负荷是巨大的，由此造成人的焦虑、烦躁不安等情绪，这些都会带给人种种心理失衡和各种神经症。

我们看到不少人的物质条件优裕，但活得却不轻松，也不健康，究其因，往往与心理状态有关。

许多人活在一种急迫、焦躁、烦乱之中，终日惊惶、浮躁、魂不守舍，长期的心理紧张往往导致了心的疲累。这除了受日益紧张的竞争造成的环境逼迫外，也与我们自身对人对物的心理状态有关。

在日趋物化的社会环境中，人的欲念迅猛加剧。如果说适度的、正当的欲望会给人生带来前进的动力，那么过分的、不正当的欲念则只能使人浮躁不安、急功近利，让人生非分之想。更有的人计较心太重，在意于一时一地一事的名利得失，锱铢必较，甚至追名逐利到殚精竭虑的地步。

老子的“无为”思想是不做那些违背本性、背离自然意志、束缚心灵和异化人性的事，如儒家所追求的礼制，又如世人所热衷的功名利禄在老子看来，都是违反自然人性的、使人异化的东西。

“处无为之事，行不言之教”，反映在处世原则上，就是一种顺其自然、不争功名的思想。在今天看来，还是有一定积极意义的。



不可爱慕虚荣

虚荣心强的人，喜欢在众人面前炫耀自己曾经的辉煌或今日的荣耀，喜欢炫耀有名有地位的亲朋好友，喜欢炫耀自己有多少财富，喜欢看到众人对他露出羡慕的目光。从表面看，虚荣是对将某种实际上并不属于自己的事物作为精神目标的追求，用夸大的或者是根本不存在的现象来向他人证明自己的价值，而从本质上说，虚荣是对某种既得利益或期待利益的占有企图。

同等情理之事，在国人几千年历史上并不鲜见，如今似乎更是有过之而无不及。所谓

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生死事小，面子事大。于是乎，满大街的 LV、CHANEL、PRADA、DIOR、APPLE……真真假假，满目山寨，虚荣的行刑队酿造出香飘全球的集体印象之酒，迷惘了他人，也灌醉了自己——这是另一种哲学的发言。

有一个老乡做建材生意 20 年，将小门市变成大公司，资产早已八辈子吃喝不愁，代价是他的健康状况每况愈下。医生多次让他闲静下来，饮饮朝霞，纳纳晚凉，常与好友聚聚，常回家中看看。但他不行，静不下来，连慢也慢不下来，他的眼睛里全是对手攻占壁垒的矫健身影，他要咬紧牙关，在一个又一个熟悉的细节或者陌生的领域打败对手，赢得金钱与面子上的尊严和捷报。但赢了又如何？那样的尊重和胜利对他的生活而言其实早已没有了任何实质意义，有的只是一种“看上去很美”的虚荣。

虚荣是他最坚定的目标、最锋利的武器，捧着他的事业蒸蒸日上、欣欣向荣。但事业“看上去很美”之后，他并没有得到幸福，甚至失去了更多，他现有的一切填充不了他内心的空白和饥饿，他精神的黎明和黄昏变得荒芜和寒冷，他感到空虚、恐惧。

在灵魂没有得到安息之前，虚荣或许是我们前行道路上最大的动力之一，但这终究是罂粟的譬喻。当你从虚荣中获胜之后，滚烫的内心该冷静下来，多问问自己真正需要什么。也许，我们需要的都已经有了，我们需要的不过是一个老词：满足。

生活中的人，没有谁愿意把自己的弱点公布于世，都想把自己最耀眼的部分展示出来，以获得他人的赞扬，让自己渴望被关注、被重视的心理得到满足。但是，偏偏有不少人没有多少可以向他人炫耀的资本，于是虚荣心理者作为在群体中的个体便很自然地凸显出来。

虚荣如果只停留在表面上，就像鲁迅先生笔下的阿 Q 常常翘起拇指说：“老子从前比你阔多了”，只能说是自欺欺人，对自己或他人并不造成什么伤害；但倘若虚荣变成了虚伪，以贬低别人来抬高自己，从而达到自己内心的满足，就需要警惕了。

不要盲目攀比

攀比本身并不是一个贬义词。攀是向上的意思，攀比也就是与比自己强的人比，并向他靠拢，以求上进。

但是现在有一种人热衷于和别人比的是生活条件、经济收入、有没有评上先进、奖金分配的多少、职位的提升或者荣誉，凡是在个人名利范围内的事情，他们都要比，而且必定是向上比。比不过，轻则消极不满，重则大吵大闹。至于在利益分配上比别人占先的时候，他们的理由自然是干脆的：我比他们强，我应该。但是这种理由永远是对着在利益分配上不如他们的人。而在相反的情况下，他们拿出的又是另一套理由：我不比他们差，我也应该有。虽然只是几字之差，其自私的心态已经跃然纸上了。有利必争，正是这一类人生活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的原则。

某日，一位女友哭丧着脸来向一位长辈诉苦："我最近很是烦恼。"

"能告诉我烦恼的原因吗？"长辈问她。

"看到身边还不如自己的女同胞，却可以找到既有钱又有本事的男朋友，而我的男友只是一个穷教师，尽管他那么疼我、关心我，处处宠着我，可我还是觉得自己很苦恼，因为我希望我的男友有钱有本事，而他却没有。"女友仿佛很受委屈似地说着自己解不开的心结。

这位女友的心声却是现实生活中普遍存在的例子。

也许人类最大的缺点便是贪心。生活中总有那么一些人喜欢羡慕别人的生活，总爱抱怨自己的不愉快和对生活的不满。

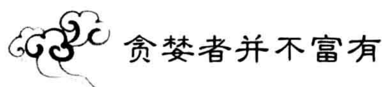
也许人类最可悲的便是看不见自己生命中的美，让多少欢乐恍然逝去，留下无尽的遗憾。

我们应该庆幸，只要身体是健康的，那么生活就是幸福的。尽管有的人在医院里躺着，但也应该庆幸，因为你毕竟还活着，这便是上天赐予你的最大恩惠，使你还能有机会感受生命的美。

其实只要活着就好，不必感叹别人的富裕、嫉妒别人的权势，因为我们的生命中也有很多让别人羡慕的精彩。抛开那些无休止的欲望，它只会令人徒增烦恼。

我们在不顾一切奋斗想要获得某样东西的时候，背后更是有着一股强大的力量推着我们往前进，去索取自己想要的。就好比我们在高考前，日日夜夜地煎熬着，为的是上一个好大学，但实质是为了更有机会找到好的工作，获得更多的生活保障。

人的欲望总是这样连接不断，你不断地往前追求时，推着你向前的是你更想拥有的，只不过在你往前追逐的时候，忽略了它的存在，而它却一直在内心深处不断地延续、不断地更新。



贪婪者并不富有

人总是不断追求更多的东西，比如名、比如权、比如金钱，然而，无尽的贪婪到最后只会是竹篮打水一场空。

我们很小的时候就听过这样一个寓言故事：

一天，一个老头在森林里砍柴。他抡起斧子正准备砍一棵树，突然从树上飞出一只金嘴巴的小鸟。小鸟对老头说："你为什么要砍倒这棵树呀？""家里没柴烧。""你不要砍倒它。回家去吧，明天你家里会有许多柴的。"说完，小鸟就飞走了。

第二天，老伴发现院子里堆了一大堆柴，就叫老头："快来看，快来看，谁在咱家院

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

子里堆了这么一大堆柴？”

老头把遇到了金嘴巴鸟的经过告诉了老伴，老伴说：“柴是有了，可是我们却没有吃的。你去找金嘴巴鸟，让它给我们点吃的。”

老头又回到森林里的那棵树下。这时，金嘴巴鸟飞来了，它问：“你想要什么呀？”老头回答说：“我的老伴让我来对你说，我们家没有吃的了。”“回去吧，明天你们会有许多吃的东西的。”金嘴巴鸟说完又飞走了。

第二天，他们果真发现家里出现了许多肉、鱼、甜食、水果、葡萄酒和他们想要的其他食物。他们饱餐了一顿后，老伴对老头说：“快去找金嘴巴鸟，让它送我们一个商店，商店里要有许许多多的东西，这样，往后我们的日子就舒服了。”

老头又来到了森林里的那棵树下。

“我的老伴让我来找你，她请你送给我们一个商店，商店里的东西要应有尽有。她说，这样我们就可以舒舒服服地过日子了。”“回去吧，明天你们会有一个商店的。”金嘴巴鸟说。

第二天他们醒来后，简直都不敢相信自己的眼睛了。家里到处都是好东西：布匹、纽扣、锅、戒指、镜子……真是应有尽有。老伴仔细地清理了这些东西以后，又对老头说：“再去找金嘴巴鸟，让它把我变成王后，把你变成国王。”

老头回到森林里，他找到了金嘴巴鸟，对它说：“我的老伴让我来找你，让你把她变成王后，把我变成国王。”金嘴巴鸟冷漠地望了一下老头，说：“回去吧，明天早上你会变成国王，你的老伴会变成王后的。”

第二天早上醒来，他们发现自己穿的是绫罗绸缎，吃的是山珍海味，周围还有一大帮的侍臣奴仆。可是，老伴对此仍不满足，她对老头说：“去，找金嘴巴鸟去，让它把魔力给我，让它来宫殿，每天早上为我跳舞唱歌。”

老头只好又去森林找金嘴巴鸟，他找了许多时候，最后总算又找到了它，老头说：“金嘴巴鸟，我的老伴想让你把魔力给她，她还让你每天早上去为她跳舞唱歌。”金嘴边鸟愤怒地盯着老头，它说：“回去等着吧！”

第二天起床后，他们发现自己被变成了两个又丑又小的矮人。

人有想拥有的念头不为错，但这世间美好的东西实在是太多了，我们总希望让尽可能多的东西为自己所拥有，孰不知在贪婪地占有中，我们的心灵也被腐蚀掉了。其实，我们拥有生命和快乐已是最大的拥有，又何必贪求太多呢？贪婪的结果只能是一无所有。

太多的欲望是一杯毒酒

人们总想多得一些，结果往往不知不觉地连自己也失掉了。

林语堂告诉我们：知足常乐的秘诀是懂得如何享用你所拥有的，并割舍不实际的欲念。可多数人却是拥有了却不知珍惜，反而想要的更多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

传说八仙当中的吕洞宾，有一天从天界下凡来，发善心要救度有缘的众生。

在半路上，吕洞宾看见有个少年坐在地上流泪，于是上前问道：“年轻人，你为什么哭呢？遇到什么困难了吗？”

少年叹了一口气说：“我母亲卧病在床，家里没有钱请医生来看病，我本来要出去做工赚钱，可是母亲又不能没有人照顾！”

吕洞宾一听，心里很高兴，难得世间还有这么孝顺的孩子。

为了资助这个少年，吕洞宾使用法术，把路旁的一块石头变成了黄金，并交给了少年。

没想到，少年却摇摇手，表示不要这块黄金。

吕洞宾心里更是欢喜欣慰，心想这少年竟然还是一个不贪恋黄金的君子。“你为什么不要黄金？这足够让你们母子几年衣食不愁了呀！”吕洞宾问。

“你给我的黄金，总有用完的时候。我要你的金手指，以后只要我需要钱，手指随意一指，遍地就是黄金。”少年一脸贪鄙。

吕洞宾听了以后，感叹一声，飘然远去。

人的欲望是无止境的，永远没有尽头。挣钱的，有了十万想百万，有了百万想千万，有了千万想亿万；当官的，当了乡长想县长，当了县长想市长，当了市长想省长；贪吃的想吃遍天下，贪色的想阅尽春色，贪命的想长生不老，贪名的想永垂不朽。

人就是这样，越是拥有，越想索求，越是索求，就越堕落。

贪婪并不会让你得到更多，甚至让你把原本拥有的也失去。因此，不要让无穷的贪欲束缚了你的心。

贪的越多，失去的也越多

一位智者在山中溪水里找到了一颗宝石。

第二天他遇到了一位饥饿的行者，智者打开自己的背包，把食物分给他吃。

饥饿的行者看到了那颗宝石，请求智者把宝石给他。智者毫不犹豫地把宝石给了他。

行者离开了，为自己的好运高兴不已。他知道这颗宝石价值连城，他一生都可享用不尽。

但几天之后，他回来了，把宝石还给了智者。

“我一直在想，”他说，“我知道这颗宝石有多么值钱，我还给你是希望你能给我更加值钱的东西。你能把这颗宝石给我，你身上一定有更为值钱的东西。”

智者拿回了宝石，瞬间就消失了。

空留行者两手空空，愣在原地。

我们的痛苦和烦恼大都来源于贪欲，源自于不满足。我们人生的苦难也是如此。我们永远不知足，所以，永远无法脱离苦海。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

古时，有一婆婆心地善良，在家吃斋修行。一日在家诵读经文，忽听外边有人卖香，婆婆随即出去买香，以备敬佛之用。

到街市一看，卖香人乃一位出家化缘的僧人，婆婆心中欢喜，心想：能买到出家僧人的东西，那也是上等的缘分。

故此，婆婆上前施礼道："请称香料二斤。"

出家人闻得，便随手在香袋中抓出一把，说："二斤也。"

婆婆接过香料后不太相信，想拿回家称一称，然后再付钱。

出家僧人说道："请施主自便好了。"

婆婆回家一称香料，不多不少、足足三斤也。婆婆心中暗想：他说二斤，我就给二斤香料钱，反正他也不知道有多少。

随即便出得屋来，告诉出家僧人说："这位师父好眼力，整二斤也。"

出家僧人说道："我说二斤你不信，非要称一称，真是麻烦！"

说完便收了婆婆二斤香料钱，自东向西扬长而去。

离此不远有一酒家，出家僧人到此歇脚，坐下后，买了一壶酒、一只猪腿，自饮自吃。

再说那位买香的婆婆，将香收好后，心中为贪得一时便宜而十分高兴，给佛上了香后想到邻居家串门，恰经过酒家门前，抬眼看见出家僧人在独自吃肉喝酒，心中顿生烦恼，感到自己买的香似有什么不妥，心中疑惑：买这样僧人的香回去敬佛好吗？

于是这位婆婆禁不住上前施礼问道："出家僧人应谨守清规戒律，一心向佛修行，你既是出家僧人，为何吃肉喝酒？难道是假冒出家人？"

出家僧人听得此言，非但不恼，反而一笑，说道："女施主请这边坐，我知道施主为何气恼，不妨听老僧几句良言，悟者，自然受益。"

僧人说："施主听清了：施主只修口来不修心，错把我三斤当二斤；老僧是修心不修口，既吃肉来又喝酒。"

当下说得这婆婆满面通红、深感惭愧、非常自责，沉思良久，欲再问以求指点，抬头望之，已空无一人，方知乃神佛降临，指点迷津，于是跪地便拜。

自此以后，婆婆幡然醒悟，重新摆正了自己的心态，戒除贪念。

我们每天想拥有更多，贪得越多，失去也会越多。所以，只有知足才能常乐。

莫让名利淹没了自己

把钱叫做水，真是耐人寻味，因为钱同水的共通之处还真不少。

你活在世上缺不得水，也缺不得钱；

你的钱太少，同水太少是一回事，不是渴死就是饿死；你的钱太多，也可能像洪水一样给你带来灭顶之灾。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

钱多的人花起钱来就像流水，钱少的人把钱捏在手里也能捏出水来；

有手段的人赚起钱来，钱就像水一样往口袋里流；没门路的人想挣口吃饭的钱，就像走在沙漠里的人很难喝上一口水；

如今，钞票贬值得厉害，大家都说钱成了水；

它能升载你，亦能灭覆你。

有位圣明之君说过，水能载舟，亦能覆舟。时下，有人偏忘了这话，只记住那句“水涨船高”的俗语。

我们每个人都是一只等待飞翔的蝉的幼虫，而物欲捆绑了我们的手脚，名利蒙蔽了我们的心灵。我们只能匍匐在地，苟延残喘，蒙昧自得。

古人说，“非淡泊无以明志”，人生短短几十年，名利有如过眼云烟，快乐才是重要的。倘若总是在成功的大道上一路狂奔，而无暇顾及沿途的风景，这样的人生还有什么乐趣可言？

别为了名利迷失自己，无论时代怎样变迁，人们感受真情的本能不会变，任何冲动和失去理智的举动，只会给自己带来无限的忧伤和终生的遗憾。

俗话说：“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往”，世间不知有多少人为名利朝思暮想，挖空心思，削尖脑袋，争得你死我活，更不知牺牲了人生的多少快乐，甚至不知有多少人为名利而断送了前程和性命。

那些为名利望眼欲穿、贪得无厌、欲壑难填的人，他们一心想争得名利也是人之本性、人之常情。但是他们不清楚那些虚名浮利乃身外之物，生不带来，死不带去，争来争去的结果都是竹篮打水一场空。

名利无非不过是一阵过眼云烟，切不可拒淡泊宁静于千里之外，否则长期被名利枷锁禁锢封闭得铁黑一团的心会蒙蔽住自己明亮的眼睛，这样就会因看不清脚下险途而导致爬得越高摔得愈重。

所以，淡泊名利、宁静自省才是人生中真正值得追求的东西。而名利，只是点缀出了生命，切莫本末倒置，让名利淹没了自己。



诱惑就是金丝笼

现在世间，种种诱惑让人眼花缭乱。比如金钱的诱惑、升职的诱惑、美食的诱惑等等。

然而，诱惑是个金丝笼。看似美丽、无害，吸引华美的鸟儿钻进去，鸟儿一钻进去就着了圈套，失去了宝贵的自由。

宋朝学者苏东坡，有一天突然在学禅上有所领悟，便写了一首诗：“稽首天中天，毫

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

光照大千。八风吹不动，端坐紫金莲。”写毕，便差遣他的书童送给金山寺佛印禅师。佛印看罢，在上头批了字，要书童带回去。苏东坡收到回信，心想，佛印一定会大大地赞美那是一首好诗，于是急急折阅，没想到佛印竟然批着“放屁”二字。他不禁动气了，于是渡江来到金山寺，要找佛印理论。据说佛印很有神通，早就在江边码头等他。两人一见面，苏东坡便责问佛印，而佛印却轻描淡写地说：“你不是已经‘八风吹不动，端坐紫金莲’了吗？怎么会被‘放屁’二字吹过江来呢？”苏东坡哑然无语。

冷静下来就是禅定，能理智地对待所有问题并施爱于人便是真慈悲。能保持禅定的人，不会被他人一时的顶撞所击垮；能修行禅定的人，不会被他人一时的冒犯所触怒。

话虽如此讲，但是在社会生活中，能够保持禅定、耐得住寂寞的人毕竟不多见。生活是五彩缤纷的，会有各种各样的诱惑摆在面前，时时引诱着我们，让我们慢慢淡忘甚或放弃自己的人生理想和目标。

比如，贫穷剥夺人的自由，迫使人为金钱而工作，因为钱意味着生存。

金钱的最大好处是使人摆脱贫穷的逼迫，在金钱面前获得自由。也就是说，不必为金钱而工作了，可以做自己真正喜欢的事情了。

可是，倘若一个人只喜欢钱，有了钱仍然只为金钱而工作，怎么样呢？他更不自由了，在金钱面前他永无解放之日。

物质上的贫民，钱越少，越受金钱的奴役；精神上的贫民，钱越多，越受金钱的奴役。

小孩会受到糖果的诱惑，学生会受到游戏的诱惑，官员会受到贿赂的诱惑，减肥者会受到美食的诱惑，而每个成年人都会受到风花雪月、锦衣玉食、金银财富、名誉地位的诱惑。

身处这样复杂的社会，面对诸多的诱惑，如果没有禅宗所主张的那种定力，迟早会被那些诱惑所俘获，不禁会与自己的理想和准则背道而驰，甚至会得到死无葬身之地的恶果。

定力是一个人意志的忍耐程度，它是和勇气互补的意志元素。在与人交往的过程中，你的定力越高就越能遇事不慌、遇险不乱、遇利不贪，就越能从容地应对花花绿绿的世界。



在低潮时进去，在高潮时退出

见好就收，是很多人缺乏的智慧。人们总是在某个关键点上犹豫不决，贪念促使着他们再继续牟利。

当你凡事苛求时，结果可能只会让自己因沉重的心理负担而郁郁不快，唯有你能懂得凡事适度的道理，才能使自己活得从容、轻松和淡然。从这个角度来看，适度是头等大事。凡事都别太贪了，见好就收吧！

有个人有一张漂亮的由檀木做成的弓。这张弓射箭又远又准，因此他非常珍惜它。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一次，这个人仔细观察它时想：还是有些笨重，外观也无特色，我去请艺术家在弓上雕一些图画，这样一定会更好。于是他去了，然后艺术家在弓上雕了一幅完整的行猎图。

当这个人拿着这张完美的弓时，心中充满了喜悦。“你终于变得完美了，我亲爱的弓！”这个人一边想着一边拉紧了弓，这时，弓“咔”的一声断了。

我们有时候是不是也像这个人那样，对别人太过苛求，对事情太过追求完美？殊不知，正是由于你太过苛求完美，到最后连你应该得到的都会失去。把对的推向极端，它就成了错的；把甜橙的汁水榨干，它就成了苦的。即使是赏心乐事，也绝不要走极端。思想敏锐得过了头，就是迟钝；牛奶挤得太多，最后挤出的是血，而不是奶。从这个角度来看，适度是头等大事。

有个人想出了一个捕捉火鸡的好办法。他把箱子制作成一个有进无出的陷阱，一旦火鸡进去了，他就把进口堵上，火鸡就再也难以逃出来了。

这天，他抓来一把玉米，从箱子外面一路撒下去，一直撒到箱子里面，然后他在箱子盖上系了一根绳子，自己攥着绳子的一端，远远地躲在一边，等着火鸡的到来。只要他把绳子轻轻一拉，箱子盖就会关上，火鸡就跑不出来了。

不一会儿，一群火鸡看到了玉米粒，都欢快地啄食起来，这个人数了数，一共有10只，10只够他吃好几天的了。有3只进箱子里了……已经有7只了、8只了……他盯着外面的两只火鸡，要是它们也进去了，自己就可以一个礼拜不用出来打猎了。

这个人正想着，一只火鸡溜了出来。他懊悔地想刚才真该拉绳子。如果再进去一只我就关，他这样想。可是又出来两只，在他想的时候又跑出来两只……

最后，这个人眼睁睁地看着那群火鸡吃得心满意足地离去了。箱子里什么都没有了，包括他的玉米粒。

所以，凡事都别太贪，见好就收吧！世界上永远都有拿不完的金银财宝，但再多的钱财也买不来长生不老。当你坐拥金山银山，生命却将逝时，才明白什么对你是最重要的，但一切皆为时已晚。因此，无论做什么，都要懂得适度，知道见好就收。

贪婪是人类的本来面目

一个学者曾经说过：一个人的心脏只有拳头大小，但是，如果你把整个地球全部装进去，也装不满，还会有空隙。这句话的意思形象地说明，人是非常贪婪的一种动物。

人在各个方面都是永远不满足的。这种不满足既有好处，也有坏处。贪婪可以让人永远有所追求，贪婪也可以把人送进监狱。现在我们就要看贪婪用在什么地方。

有一对兄弟在去城里赶集的路上遇到了一位发须斑白的老神仙。老神仙说：“既然相

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

遇就是有缘，我要告诉你们一个秘密。”然后老神仙告诉他们，在他们所住的地方附近有一座山，这座山在某一天的某个时辰要张开一个山洞，只要从这个洞口进去就可以看到无数的黄金，这个洞里的黄金随便他们兄弟二人拿，但是必须要在太阳落山之前走出山洞，否则就会被闷死在大山底下。

听到老神仙的话以后，兄弟二人喜不自胜，就等着某一天进入山洞去取做梦都想得到的黄金。这一天终于到来了，兄弟二人各自拿着自己准备好的袋子进入了山洞。眼前的景象果然如老神仙所说的一模一样，山洞中的黄金简直取之不尽。他们一直往自己的口袋里装啊装，终于，弟弟的口袋装满了，他告诉哥哥该出去了，否则太阳落山之后就永远出不去了。可是哥哥说他的袋子还没装满，弟弟走过去一看，天啊，哥哥准备了一个特制的大袋子，要想把这个袋子装满那真得费一番工夫，可问题是，就算是把这袋子装满了，他也背不出山洞呀。当弟弟把自己的这一想法告诉哥哥时，哥哥不屑地说，只要弟弟帮他装满了袋子他就一定能够背出去。于是弟弟只好帮哥哥继续往袋子里装黄金，袋子终于装满了，而太阳就要落山了，于是兄弟二人开始往外走。

一路上，只背着一小袋金子的弟弟走得比较快，可是哥哥却因为装的黄金太多而寸步难行。弟弟就要走到洞口了，他看到太阳马上就要落山了，于是告诉哥哥快扔掉些黄金，赶快出来。可是哥哥根本就不听，执意要带着黄金一起走。在太阳落山的一刹那，劝不动哥哥的弟弟无奈地走出了洞口，当他回头再看哥哥时，只看到整座山又像过去一样成为一个整体，根本就没有任何洞口的痕迹，过于贪婪的哥哥和他背负的满满一袋黄金永远地被埋在了山底。

中国的三字经说：人之初，性本善。确实，人的可塑性是比较大的，当我们每一个人来到这个世界上的时候，本质是大同小异的，是可塑的，会接受各个方面的教育，会受到各个方面的影响。

人原本一生下来就是赤条条了无牵挂，可是最后人们却不得不因为自己的贪婪而背负太多，最终导致自己负担过于沉重而再也回不到最初的轻松快乐，也无法实现预期的奋斗目标。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二章　贪心，是与生俱来的烦恼





欲望让你的人生烦恼不安

我们接受教育和训练的目的是什么呢？难道是为了得到别人口头上的称赞吗？当然不是，其实在这个世界上真正值得尊重的事情并不是那种无价值的所谓名声，而是根据自身恰当的结构推动自己，即，使自己不屈服于身体的引诱，不被感官压倒，只做自己应该做的事情，而不追求其他多余的东西，即不产生任何欲望。

人的一生是短暂的，很快我们就将化为灰尘，被世界遗忘。一个名称——甚至连名称也没有——而名称只是声音和回声。既然生命如此短暂，那在生活中被我们高度重视的东西也就是空洞的、易朽的和琐屑的。至于在肉体和呼吸之外的一切事物，要记住它们既不是属于你的也不是你力所能及的。

有人问智者：“白云自在时如何？”智者答：“争似春风处处闲！”

那天边的白云什么时候才能逍遥自在呢？当它像那轻柔的春风一样，内心充满闲适，本性处于安静的状态，没有任何的非分追求和物质欲望，放下了时间的一切，它就能逍遥自在了。

保持自己的理性，放下世间的一切假象，不为虚妄所动，不为功名利禄所诱惑，一个人才能体会到自己的真正本性，看清本来的自己。否则，我们只能使自己的心灵处在一种烦恼不安的状态之中。就好像种植葡萄的人目的在种而不在收，如果还要希望自己的葡萄比别人大、比别人多，那他产生的这种欲望将会使自己失去心灵上的自由。因为他会变得不知足，会变得妒忌、吝啬、猜疑，会变得反对那些比他拥有更多葡萄的人。

县城老街上有一家铁匠铺，铺子里住着一位老铁匠。时代不同了，如今已经没人再需要他打制的铁器，所以，现在他的铺子改卖拴小狗的链子。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他的经营方式非常古老和传统。人坐在门内，货物摆在门外，不吆喝，不还价，晚上也不收摊。你无论什么时候从这儿经过，都会看到他在竹椅上躺着，微闭着眼，手里是一只半导体收音机，旁边有一把紫砂壶。

当然，他的生意也没有好坏之说。每天的收入正好够他喝茶和吃饭。他老了，已不再需要多余的东西，因此他非常满足。

一天，一个文物商人从老街上经过，偶然间看到老铁匠身旁的那把紫砂壶，因为那把壶古朴雅致，紫黑如墨，有清代制壶名家戴振公的风格。他走过去，顺手端起那把壶。壶嘴内有一记印章，果然是戴振公的。商人惊喜不已，因为戴振公在世界上有捏泥成金的美名，据说他的作品现在仅存三件：一件在美国纽约州立博物馆；一件在台湾“故宫博物院”；还有一件在泰国某位华侨手里，是那位华侨1993年在伦敦拍卖会，以56万美元的拍卖价买下的。商人端着那把壶，想以10万元的价格买下它，当他说出这个数字时，老铁匠先是一惊，然后很干脆地拒绝了，因为这把壶是他爷爷留下的，他们祖孙三代打铁时都喝这把壶里的水。

虽然壶没卖，但商人走后，老铁匠有生以来第一次失眠了。这把壶他用了近60年，并且一直以为是把普普通通的壶，现在竟有人要以10万元的价钱买下它，他转不过神来。

过去他躺在椅子上喝水，都是闭着眼睛把壶放在小桌上，现在他总要坐起来再看一眼，这种生活让他非常不舒服。特别让他不能容忍的是，当人们知道他有一把价值连城的茶壶后，来访者络绎不绝，有的人打听还有没有其他的宝贝，有的甚至开始向他借钱。他的生活被彻底打乱了，他不知该怎样处置这把壶。当那位商人带着20万现金，再一次登门的时候，老铁匠没有说什么，他招来了左右邻居，拿起一把斧头，当众把紫砂壶砸了个粉碎。

现在，老铁匠还在卖拴小狗的链子，据说，他现在已经106岁了。

通过这个故事证明，“人到无求品自高”，人无欲则刚，人无欲则明。无欲能使人在障眼的迷雾中辨明方向，也能使人在诱惑面前保持自己的人格和清醒的头脑，不丧失自我。在这个充满诱惑的花花世界里，要想真正做到没有一丝欲望，毫无牵挂的确很难。

给欲望一个合理的限度，要想做到“无欲”，首先要有一颗静如止水的心。不受到外界事物打扰，好好地坚持走正确的道路，正确地思考和行动，就能消除你的欲望。心淡如水是生命褪去了浮华之后，对生活中那些细微处的感动，只有用感恩的心生活，从而在一种幸福的平静流动中度过一生，才能在人生感悟之中找寻到生命的意义所在，才能做到不为“欲”所牵连、不为“欲”所迷惑，在欲望充斥的浊世之中仍能保持心中的一方净土。

欲望是一条看不见的灵魂锁链

画，远看则美。山，远望则幽。思想，远虑则能洞察事物本末。心，远放则可少忧少恼。……在某些情境之下，距离是能够产生美的，对名利的疏远尤甚，能够给人带来清明的心

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

智与洒脱的态度。

“天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往。”从古至今，多少人在混乱的名利场中丧失原则，迷失自我，百般挣扎反而落得身败名裂。古人说得好：“君子疾没世而名不称焉，名利本为浮世重，古今能有几人抛？”

这世上的人，有几人能够在名利面前淡然处之，泰然自若？

“人人都说神仙好，唯有功名忘不了”，这是《红楼梦》里的开篇偈语，这一首《好了歌》似乎在诉说繁华锦绣里的一段公案，又像是在告诫人们提防名利世界中的冷冷暖暖，看似消极，实则是对人生的真实写照，即使在数百年后的今天依然如此。世人总是被欲望蒙蔽了双眼，在人生的热闹风光中奔波迁徙，被身外之物所累。

那些把名利看得很重的人，总是想将所有财富收到自己囊中，将所有名誉光环揽至头顶，结果必将被名缰利锁所困扰。

一天傍晚，两个非常要好的朋友在林中散步。这时，有位小和尚从林中惊慌失措地跑了出来，俩人见状，并拉住小和尚问：“小和尚，你为什么如此惊慌，发生了什么事情？”

小和尚忐忑不安地说：“我正在移栽一棵小树，却突然发现了一坛金子。”

这俩人听后感到好笑，说：“挖出金子来有什么好怕的，你真是太好笑了。”然后，他们就问，“你是在哪里发现的，告诉我们吧，我们不怕。”

和尚说：“你们还是不要去了吧，那东西会吃人的。”

两人哈哈大笑，异口同声地说：“我们不怕，你告诉我们它在哪里吧。”

于是和尚只好告诉他们金子的具体地点，两个人飞快地跑进树林，果然找到了那坛金子。好大一坛黄金！

一个人说：“我们要是现在就把黄金运回去，不太安全，还是等到天黑以后再运吧。现在我留在这里看着，你先回去拿点儿饭菜，我们在这里吃过饭，等半夜的时候再把黄金运回去。”于是，另一个人就回去取饭菜了。

留下来的这个人心想：“要是这些黄金都归我，该有多好！等他回来，我一棒子把他打死，这些黄金不就都归我了吗？”

回去的人也在想：“我回去之后先吃饱饭，然后在他的饭里下些毒药。他一死，这些黄金不就都归我了吗？”

不多久，回去的人提着饭菜来了，他刚到树林，就被另一个人用木棒打死了。然后，那个人拿起饭菜，吃了起来，没过多久，他的肚子就像火烧一样痛，这才知道自己中了毒。临死前，他想起了和尚的话：“和尚的话真对啊，我当初怎么就不明白呢？”

人为财死，鸟为食亡。可见，“财”这只拦路虎，它美丽耀眼的毛发确实诱人，可一旦骑上去，又无法使其停住脚步，最后必将摔下万丈深渊。

名利，就像是一座豪华舒适的房子，人人都想走进去，只是他们从未意识到，这座房子只有进去的路，却没有出来的门。枷锁之所以能束缚人，房子之所以能困住人，主要是因为当事人不肯放下。放不下金钱，就做了金钱的奴隶；放不下虚名，就成了名誉的囚徒。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

庄子在《徐无鬼》篇中说："钱财不积则贪者忧；权势不尤则夸者悲；势物之徒乐变。"追求钱财的人往往会因钱财积累不多而忧愁，贪心者永不满足；追求地位的人常因职位不够高而暗自悲伤；迷恋权势的人，特别喜欢社会动荡，以求在动乱之中借机扩大自己的权势。而这些人，正是星云大师所说的"想不开、看不破"的人，注定烦恼一生。

权势等同枷锁，富贵有如浮云。生前枉费心千万，死后空持手一双。莫不如退一步，远离名利纷扰，给自己的心灵一片可自由驰骋的广袤天空，于旷达开阔的境界中欣赏美丽的世间风景。

名利不过是生命的尘土

有一位高僧，是一座大寺庙的住持，因年事已高，心中思考着找接班人。

一日，他将两个得意弟子叫到面前，这两个弟子一个叫慧明，一个叫尘元。高僧对他们说："你们俩谁能凭自己的力量，从寺院后面悬崖的下面攀爬上来，谁将是我的接班人。"

慧明和尘元一同来到悬崖下，那真是一面令人望而生畏的悬崖，崖壁极其险峻、陡峭。

身体健壮的慧明，信心百倍地开始攀爬。但是不一会儿他就从上面滑了下来。

慧明爬起来重新开始，尽管他这一次小心翼翼，但还是从悬崖上面滚落到原地。

慧明稍事休息后又开始攀爬，尽管摔得鼻青脸肿，他也绝不放弃……

让人感到遗憾的是，慧明屡爬屡摔，最后一次他拼尽全身之力，爬到一半时，因气力已尽，又无处歇息，重重地摔到一块大石头上，当场昏了过去。高僧不得不让几个僧人用绳索将他救了回去。

接着轮到尘元了，他一开始也和慧明一样，竭尽全力地向崖顶攀爬，结果也屡爬屡摔。

尘元紧握绳索站在一块山石上面，他打算再试一次，但是当他不经意地向下看了一眼以后，突然放下了用来攀上崖顶的绳索。然后他整了整衣衫，拍了拍身上的泥土，扭头向着山下走去。

旁观的众僧都十分不解，难道尘元就这么轻易地放弃了？大家对此议论纷纷。只有高僧静静地看着尘元的去向。

尘元到了山下，沿着一条小溪顺水而上，穿过树林，越过山谷，最后没费什么力气就到达了崖顶。

当尘元重新站到高僧面前时，众人还以为高僧会痛骂他贪生怕死、胆小怯弱，甚至会将他逐出寺门。谁知高僧却微笑着宣布将尘元定为新一任住持。众僧皆面面相觑，不知所以。

尘元向其他人解释："寺后悬崖乃是人力不能攀登上去的。但是只要在山腰处低头看，便可见一条上山之路。师父经常对我们说'明者因境而变，智者随情而行'，就是教导我们要知伸缩退变啊！"

高僧满意地点了点头说："若为名利所诱，心中则只有面前的悬崖绝壁。天不设牢，而人自在心中建牢。在名利牢笼之内，徒劳苦争，轻者苦恼伤心，重者伤身损肢，极重者

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

粉身碎骨。”随后，高僧将衣钵锡杖传交给了尘元，并语重心长地对大家说：“攀爬悬崖，意在勘验你们的心境，能不入名利牢笼，心中无碍，顺天而行者，便是我中意之人。”

不去追求虚假的得益，实实在在地施为，高僧传达的正是这个意旨。在这个世界上，名与利通常都是人们追逐的目标。虽然人人都道“富贵人间梦，功名水上鸥”，可真正要一人放弃对名利的追求，如自断肱骨，是难而又难的。对于名利的追求，已经渗入我们的骨髓了。谁不爱名利呢？名利能给人带来优越的生活，显赫的地位。然而，谁又能保证这种“心想事成”的梦幻生活，能保持五年、十年、甚至更久？

13岁的李叔同就能写出“人生犹似西山月，富贵终如草上霜”的诗句，佛意十足。他自己也真正视名利如浮云，飘然出家。

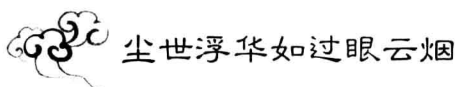
出家，不过出的是家门，人仍在红尘内，名与利仍然如炎夏的蔓藤伸出小而软的触手，纠缠不清。做和尚也是有三六九等的，普通僧人青灯古卷，寒衣草履，有权势的僧人也会出入高屋庙堂与政要周旋，来往前呼后拥，排场十足。弘一法师对此深感惋惜，而他自己对功名利禄则是毫无兴趣。弘一法师出家后，极力避免陷入名利的泥沼自污其身，因此从不轻易接受善男信女的礼拜供养。他每到一处弘法，都要先立三约：一不为人师，二不开欢迎会，三不登报吹嘘。他谢绝俗缘，很少与俗人来往，尤其不与官场人士接触。

那时弘一法师在温州庆福寺闭关静修时，温州道尹张宗祥慕名前来拜访。能与道尹结交，是一般人求之不得的事情，弘一法师却拒不相见。无奈张宗祥深慕法师大名，非见不可，弘一法师的师父寂山法师只好拿着张宗祥的名片代为求情，弘一一听央告师父，甚至落泪：“师父慈悲！师父慈悲！弟子出家，非谋衣食，纯为了生死大事，妻子亦均抛弃，况朋友乎？乞婉言告以抱病不见客可也！”

张宗祥无奈，只好怏怏而去。

一个人，心要像明月一样皎洁，像天空一样淡泊，才能做到与人无争、与世无争。人世皆无争，才能安心做一名淡泊名利的人。心安定了，才能专注于修行。弘一法师研修律宗，最后能成为一代宗师，与他淡泊名利的心境是分不开的。

慧忠禅师曾经对众弟子说：“青藤攀附树枝，爬上了寒松顶；白云疏淡洁白，出没于天空之中。世间万物本来清闲，只是人们自己在喧闹忙碌。”世间的人在忙些什么呢？其实不外乎名、利两个字。万物自闲，全是因为人们自己在争名夺利。不入名利牢笼，才能专注于眼前事、当下事，没有烦忧，达到洒脱的精神境界。



尘世浮华如过眼云烟

人生像一场梦，无定、虚妄、短促，还要承受某些无法避免的痛苦。人生就像天气一样变幻莫测，有晴有雨，有风有雾。无论谁的人生，都不可能一帆风顺，况且，一帆风顺

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的人生，就像是没有颜色的画面，苍白枯燥。

一个经历过苦难的人，即使他现在的生活依旧被困境所包围，他的内心也不会有太多的痛苦，苦难之于他，早已化为过去的云烟。生命的诞生即是体味困苦的开始，而因为惧怕苦痛而躲避在尘世之外，则永远也尝不到真正的快乐。

等人老了的时候，回过头看看自己走过的路，开心的、伤心的，不都成了过眼云烟吗？一路走过来，难免会有许多辛酸的泪水，难免会有许多欢乐的笑声，当一切成为过去，谁还记得曾经有多痛，曾经有多快乐。

按照这种思路想来，一切都会过去的。那么，对于眼前的不幸，又何必过于执著？尘世的一切荣华富贵，或是苦难病痛，最终都会如云烟般消散，既然如此，无论是幸或不幸，便没有了执著的缘由。上帝经常听到尘世间万物抱怨自己命运不公的声音，于是就问众生："如果让你们再活一次，你们将如何选择？"

牛："假如让我再活一次，我愿做一只猪。我吃的是草，挤的是奶，干的是力气活，有谁给我评过功，发过奖？做猪多快活，吃罢睡，睡了吃，肥头大耳，生活赛过神仙。"

猪："假如让我再活一次，我要当一头牛。生活虽然苦点儿，但名声好。我们似乎是傻瓜懒蛋的象征，连骂人也都要说'蠢猪'。"

鼠："假如让我再活一次，我要做一只猫。吃皇粮，拿官饷，从生到死由主人供养，时不时还有我们的同类给他送鱼送虾，很自在。"

猫："假如让我再活一次，我要做一只鼠。我偷吃主人一条鱼，会被主人打个半死。老鼠呢，可以在厨房翻箱倒柜，大吃大喝，人们对它也无可奈何。"

鹰："假如让我再活一次，我愿做一只鸡，渴了有水喝，饿了有米吃，住有房，还受主人保护。我们呢，一年四季漂泊在外，风吹雨淋，还要时刻提防冷枪暗箭，活得多累呀！"

鸡："假如让我再活一次，我愿做一只鹰，可以翱翔天空，任意捕兔捉鸡。而我们除了生蛋、报晓外，每天还胆战心惊，怕被捉被宰，惶惶不可终日。"

女人："假如让我再活一次，一定要做个男人，经常出入酒吧、餐馆、舞厅，不做家务，还摆大男子主义，多潇洒！"

男人："假如让我再活一次，我要做一个女人，上电视、登报刊、做广告，多风光。即使是不学无术，只要长得漂亮，一句嗲声嗲气的撒娇，一个蒙眬的眼神，都能让那些正襟危坐的大款们神魂颠倒。"

上帝听后，大笑起来，说道："一派胡言，一切照旧！还是做你们自己吧！"人们总渴望获得那些本不属于自己的东西，而对自己所拥有的不加以珍惜。其实，每一个生命的个体之所以存在于这个世界上，自有它存在的意义；每一个人该得的，上帝一样不会少给，不该得的，绝不会多给。因此，安心做自己，才是智慧的人。

只有安心做自己的人，才能领会放下的大意境，明天在不断更新，何必总是着眼于过去呢？其实，一切事物都是不增不减的，它有它自然循环的道理。繁华的世态看似好，让

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人可以过享尽荣华富贵的生活，所以人们不遗余力地追求，但它背后的真实不过如此，为了追求它，人们在不留神之际便沦陷成名利的玩物，失去快乐的生活。在这里，并不是要人们面对幸福和易于得来的金钱而不去享用，只是要把这些看得透彻些。活在当下，自在自然，坦然接受所拥有和能够拥有的一切，面对贫富的变迁少一些迷茫，多一些坦然，真正的幸福才能不请自来。

最长久的名声也是短暂的

看看周围那些你熟知的人，他们之中的一部分可能没有目标，做着一些对自己、对别人都毫无益处的事情，却不明白自己身上真正的本性是怎样的，有一点虚名就会沾沾自喜。这样的做法是不明智的，相反的，在做事情之前，我们一定要弄清楚自己的本性是什么，之后遵从自己的本性，只做属于自己本性的事情。一定要记住，你做的每一件事都要以这件事情的本身价值来进行判断，不要过分注意那些鸡毛蒜皮的小事，你将会对命运的安排和生活的赐予感到满足。

过去熟悉的一些词语现在已经不用了。同样，那些声名显赫的名字如今也被忘却了，例如卡米卢斯、恺撒、沃勒塞斯、邓塔图斯以及稍后一些时候的西庇阿、加图，然后是奥古斯都，还有哈德里安和安东尼。这些事情很快就过去了，变成了历史，甚至有可能被有些人忘记了。上面提到的这些乃是在历史留下丰功伟绩的人，那么其他的人，一旦呼吸停止了，别人就不会再提起他了。如果这样的话，所谓的“永恒的纪念”是什么呢？只是虚无罢了。所以，认识到了本性的人，早就放弃了对名利的追求，即使他们偶然获得了荣誉，也完全不放在心上，只会淡化自己对于名利的渴望和与人攀比的虚荣。

居里夫人因取得了巨大的科学成就而天下闻名，她一生获得各种奖金颇多，各种奖章16枚，各种名誉头衔117个，但她对此全不在意。

有一天，她的一位朋友来访，发现她的小女儿正在玩一枚金质奖章，而那枚金质奖章正是大名鼎鼎的英国皇家学会刚刚颁给她的。这位朋友不禁大吃一惊，忙问：“居里夫人，能够得到一枚英国皇家学会的奖章是极高的荣誉，你怎么能给孩子玩呢？”

居里夫人笑了笑说：“我是想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能够永远守着它，否则将一事无成。”

1921年，居里夫人应邀访问美国，美国妇女为了表示崇拜之情，主动捐赠1克镭给她，要知道，1克镭的价值是在百万美元以上的。

这是她急需的。虽然她是镭的母亲——发明者和所有者（但她放弃为此而申请专利），但她买不起昂贵的镭。

在赠送仪式之前，当她看到《赠送证明书》上写着“赠给居里夫人”的字样时，她不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

高兴了。她声明说："这个证书还需要修改。美国人民赠送给我的这 1 克镭永远属于科学，但是假如就这样规定，这 1 克镭就成了我的私人财产，这怎么行呢？"

主办者在惊愕之余，打心眼儿里佩服这位大科学家的高尚人品，马上请来一位律师，把证书修改后，居里夫人这才在《赠送证明书》上签字。

居里夫人的成就在科学史上是空前的，可是她早就看淡了名利，这并不是每个人都能做到的。人的行为都是受欲望支配的，可欲望是无穷的，尤其是对于外部物质世界的占有欲，更是一个无底深渊。现实生活中，到处都是诱惑，人的占有欲往往就这样被强烈地激发出来。但是，虽然人们承认欲望的客观存在，并不代表肯定欲望本身，欲望的永无休止只会给我们带来更深重的灾难，所以我们竭力要避免和舍弃的东西正是在欲望的支配下对名利无休无止的渴望。

身外物，不奢恋

从前，有一个非常富有的国王，名叫米达斯。他拥有的黄金数量之多，超过了世上任何人。尽管如此，他仍认为自己拥有的黄金数量还不够多。他碰巧又获得了更多的黄金，这使他非常高兴。他把黄金藏在皇宫下面的几个大地窖中，每天都在那里待上很长时间清点自己有多少黄金。

米达斯国王有一个小女儿名叫马丽格德。国王非常喜欢这个小女儿，他告诉她："你将成为世界上最富有的公主！"但是马丽格德对此不屑一顾。与父亲的财富相比，她更喜欢花园、鲜花与金色的阳光。她大部分时间都是一个人自己玩，因为父亲为获得更多的黄金和清点自己有多少黄金忙得不可开交。和别的父亲不同的是，他很少给她讲故事，也很少陪她去散步。

一天，米达斯国王又来到他的藏金屋。他反锁上大门，将藏金子的箱子打开。他把金子堆到桌子上，开始用手抚摸，看上去他很喜欢那种感觉。他让黄金从手指缝间滑落而下，微笑着倾听它们的碰撞声，仿佛那是一首美妙的曲子。突然一个人影落到了那堆金子上面。他抬起头，发现一个身着白衣的陌生人正对着他笑。米达斯国王吓了一跳。他明明记得把门锁上了呀！他的财宝并不安全！但是陌生人继续对着他微笑。

"你有许多黄金，米达斯国王。"他说道。

"对，"国王说道，"但与全世界所有的黄金相比，那又显得太少了！"

"什么！你并不满足吗？"陌生人问道。

"满足？"国王说，"我当然不满足。我经常夜不能寐，想方设法获得更多的黄金。我希望我摸到的任何东西都能变成黄金。"

"你真的希望那样吗，米达斯陛下？"

"我当然希望如此了，其他任何事情都难以让我那样高兴。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“那么你将实现你的愿望。明天早晨，当第一缕阳光透过窗子射进你的房间，你将获得点金术。”陌生人说完便消失了。

米达斯国王揉了揉眼睛。“我刚才一定是在做梦。”他说道，“如果这是真的，我该有多高兴啊！”

第二天米达斯国王醒来时，房间里晨光熹微。他伸手摸了一下床罩。什么也没有发生。“我知道那不是真的。”他叹了口气。就在这时，清晨的阳光透过窗户射进房间。米达斯国王刚才摸的床罩变成了黄金。

“这是真的，是真的！”他兴奋地喊道。他跳下床，在房间中跑来跑去，见什么摸什么。屋里的家具都变成了金子。他透过窗户，向马丽格德的花园望去。“我将给她一个莫大的惊喜。”他自言自语道。

他来到花园中，用手摸遍了马丽格德的花朵，把它们都变成了金子。“她一定会很高兴。”他想。他回到房间中，等着吃早饭。他拿起昨天晚上看过的书，然而他一碰到书，书就变成了金子。“我现在无法看这本书了，”他说道，“不过让它变成金子当然更好。”

就在这时，一个仆人端着吃的东西走了进来。“这饭看起来非常好吃，”他说道，“我先吃那个熟透了的红桃子。”他把桃子拿到手中，但是他还没有尝到桃子是什么滋味，它就变成了金子。米达斯国王把桃子放回到盘子中。“桃子很好看，我却不能吃！”他说道。他从盘子上拿下一个卷饼，但卷饼又立即变成了金子。他端起一杯水，但还没喝水就变成了金子。“我可怎么办啊？”他喊道，“我又饥又渴，我既不能吃金子，也不能喝金子！”

这时，房门开了，小马丽格德手里拿着一支玫瑰花走了进来，眼里噙满了泪水。

“出了什么事，女儿？”国王问道。

“噢，父亲！你看我的玫瑰花都怎么了？它们变得又硬又丑！”

“嘿，它们是金玫瑰，孩子，你不认为它们比以前的样子更好看吗？”

“不，”她抽泣着说，“它们没有香气，也不再生长。我喜欢活生生的玫瑰。”

“不要在意了，”国王说，“现在吃早饭吧。”

马丽格德注意到父亲没有吃饭，一脸的悲伤。“发生了什么事，亲爱的父亲？”她问道，然后向他跑过来。她伸开双臂，抱住他，他吻了她。但他突然痛苦地喊了起来。他摸了一下女儿，她那漂亮的脸蛋变成了金灿灿的金子，双眼什么也看不到，双唇无法吻他，双臂无法将他抱紧。她不再是一个可爱的、欢笑的小女孩了。她已经变成了一尊小金像。米达斯低下头，大声哭泣起来。

“你高兴吗，陛下？”他听到一个声音问道。他抬起头，看到那个陌生人站在他身旁。

“高兴？你怎么能这样问！我是世界上最不幸的人！”国王说道。

“你掌握了点金术，”陌生人说道，“那还不够吗？”米达斯国王仍低头不语。

“在食物与一杯凉水以及这些金子之间，你更愿意要哪一个？”

“噢，把我的小马丽格德还给我，我愿放弃所有的金子！”国王说道，“我已经失去了应该拥有的东西。”

“你现在比过去明智多了，米达斯国王，”陌生人说道，“跳到从花园旁边流过的那条河中，取一些河水，洒到你希望恢复原状的东西上。”说完这句话，陌生人就消失了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

米达斯一下跳起来，向小河跑去。他跳进去，取了一罐水，然后急忙返回皇宫。他把水洒到马丽格德身上，她的脸蛋立即恢复了血色。她睁开那双蓝眼睛。“啊，父亲！”她说道，“发生了什么事？”米达斯国王高兴地叫了一声，把女儿抱到怀中。从那以后，米达斯国王再也不喜欢金子了，他只钟爱金色的阳光与马丽格德的金发。

物欲太盛造成灵魂变态，精神上永无宁静，永无快乐。正如故事中的国王一样，即使手中已有大量的黄金，还仍不满足。自学会点金术后，他可以拥有更多的金子，然而，凡他手可触及的地方，无论是什么东西，包括他的爱女，均变成了金的。国王陷入了烦恼，失去了快乐，也不再认为拥有更多的金子是幸福的。要想拥有幸福的生活，就要学会控制你的欲望，也要懂得放弃。放弃是一种让步，让步不是退步。让一步，然后养精蓄锐，为的是更好地向前冲。放弃是量力而行，明知得不到的东西，何必苦苦相求，明知做不到的事，何必硬撑着去做呢？须知该是你的便是你的，不是你的，任你苦苦挣扎也得不到。有时你以为得到了，可能失去的会更多；有时你以为失去了不少，却有可能获得了许多。“身外物，不奢恋”，这是思悟后的清醒。谁能做到这一点，谁就会活得轻松，过得自在。

可以有欲望，但不可有贪欲

伊索有句话说：“许多人想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失去了。”对于生活，普通的老百姓没有那么多言辞来形容，但是他们有自己的一套语言。于是，老人们会在我们面前念叨：做人啊，要本分，不要丢了西瓜捡芝麻。这个道理其实与文化人伊索说的是一样的。

的确，人生的沮丧很多都是源于得不到的东西，我们每天都在奔波劳碌，每天都在幻想填平心里的欲望，但是那些欲望却像是反方向的沟壑，你越是想填平，它就越向下凹得越深。

欲望太多，就成了贪婪。贪婪就好像一朵艳丽的花朵，美得你兴高采烈、心花怒放，可是你在注意到它的娇艳的同时，却忘了提防它的香气，那是一种让你身心疲惫却永远也感受不到幸福的毒药。从此，你的心灵被索求所占据，你的双眼被虚荣所模糊。

年轻的时候，艾莎比较贪心，什么都追求最好的，拼了命想抓住每一个机会。有一段时间，她手上同时拥有13个广播节目，每天忙得昏天暗地，她形容自己：“简直累得跟狗一样！”

事情总是对立的，所谓有一利必有一弊，事业愈做愈大，压力也愈来愈大。到了后来，艾莎发觉拥有更多、更大不是乐趣，反而成为一种沉重的负担。她的内心始终有一种强烈的不安笼罩着。

1995年，“灾难”发生了，她独资经营的传播公司日益亏损，交往了七年的男友和她

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

分手……一连串的打击直奔她而来，就在极度沮丧的时候，她甚至考虑结束自己的生命。

在面临崩溃之际，她向一位朋友求助："如果我把公司关掉，我不知道我还能做什么？"朋友沉吟片刻后回答："你什么都能做，别忘了，当初我们都是从'零'开始的！"

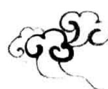
这句话让她恍然大悟，也让她勇气再生："是啊！我们本来就是一无所有，既然如此，又有什么好怕的呢？"就这样念头一转，她不再沮丧。没想到，在短短半个月之内，她连续接到两笔很大的业务，濒临倒闭的公司起死回生。

历经这些挫折后，艾莎体悟到了人生"无常"的一面：费尽了力气去强求，虽然勉强得到，最后留也留不住；而一旦放空了，随之而来的可能是更大的能量。她学会了"舍"。为了简化生活，她谢绝应酬，搬离了150平方米的房子，索性以公司为家，挤在一个10平方米不到的空间里，淘汰不必要的家当，只留下一张床、一张小茶几，还有两只做伴的小狗。

艾莎这才发现，原来一个人需要的其实那么有限，许多附加的东西只是徒增无谓的负担而已。人人都有欲望，都想过美满幸福的生活，都希望丰衣足食，这是人之常情。但是，如果把这种欲望变成不正当的欲求，变成无止境的贪婪，那无形中就成了欲望的奴隶。

在欲望的支配下，我们不得不为了权力、为了地位、为了金钱而削尖了脑袋向里钻。我们常常感到自己非常累，但仍觉得不满足，因为在我们看来，很多人生活得比自己更富足，很多人的权力比自己的大。所以我们别无出路，只能硬着头皮往前冲，在无奈中透支着体力、精力与生命。

这样的生活，能不累吗？被欲望沉沉地压着，能不精疲力竭吗？静下心来想一想：有什么目标真的非要实现不可，又有什么东西值得我们用宝贵的生命去换取？



放弃生活中的"第四个面包"

非洲草原上的狮子吃饱以后，即使羚羊从身边经过，也懒得抬一下眼皮；瑞士的奶牛也是一样，只要吃饱了肚子，它就会闲卧在阿尔卑斯山的斜坡上，一边享受温暖的阳光，一边慢条斯理地反刍。

有一位作家非常赞赏瑞士奶牛和非洲狮子的生存哲学。他说，假如你的饭量是三个面包，那么你为第四个面包所做的一切努力都是愚蠢的。

王立有一个做医生的朋友，几年前那位朋友到一个宾馆去开会，一眼瞥见领班小姐，貌若天仙，便上前搭讪。小姐莞尔一笑，用一种很不经意的口气说："先生，没看见你开车来哦！"他当即如五雷轰顶，大受刺激，从此立志加入有车族。后来朋友和王立在一起吃饭，几杯酒下肚之后，朋友告诉王立，准备把开了一年的"昌河"小面包卖掉，换一辆新款的"爱丽舍"。然后又问王立买车了没有？王立老老实实地回答，还没有，而且在看得见的将来也没有这种可能性。他同情地看着王立："唉！一个男人，这一辈子如果没有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

开过车，那实在是太不幸了。”

这顿饭让王立吃得很惶惑。因为按他目前的收入水平，买辆“爱丽舍”，他得不吃不喝地攒上好几年。更糟糕的是，若他有一天终于买上了汽车，也许在他还没有来得及品味“幸福”滋味的时候，一个有私人飞机的家伙对他说：“作为一个男人，没开过飞机太不幸了！”那他这辈子还有救吗？

这个问题让王立坐立不安了很长时间。如何挽救自己，免于堕入“不幸”的深渊，让他甚为苦恼。直到有一天，他无意中看到这样一段话：有菜篮子可提的女人最幸福。因为幸福其实渗透在我们生活中点点滴滴的细微之处，人生的真味存在于诸如提篮买菜这样平平淡淡的经历之中。我们时时刻刻拥有着它们，却无视它们的存在。

王立恍然大悟。原来他的朋友在用一个逻辑陷阱蓄意误导他：没有汽车是不幸的。你没有汽车，所以你是不幸的。但这个大前提本身就是错误的，因为“汽车”与“幸福”并无必然的联系。

在一个成功人士云集的聚会上，王立激动地表达了自己内心深处对幸福生活的理解：“不生病，不缺钱，做自己爱做的事。”会场上爆发了雷鸣般的掌声。成功只是幸福的一个方面，而不是幸福的全部。人们对“成功”的需求是永无止境的，没完没了地追求来自外部世界的诱惑——大房子、新汽车、昂贵服饰等，尽管可以在某些方面得到物质上的快乐和满足，但是这些东西最终带给我们的是患得患失的压力和令人疲惫不堪的混乱。

两千多年前，苏格拉底站在熙熙攘攘的雅典集市上叹道：“这儿有多少东西是我不需要的！”同样，在我们的生活中，也有很多看起来很重要的东西，其实，它们与我们的幸福并没有太大关系。我们对物质不能一味地排斥，毕竟精神生活是建立在物质生活之上的，但不能被物质约束。面对这个已经严重超载的世界，面对已被太多的欲求和不满压得喘不过气的生活，我们应当学会用好生活的减法，把生活中不必要的繁杂除去，让自己过一种自由、快乐、轻松的生活。

过多的欲望会蒙蔽你的幸福

人很多时候是很贪心的，就像很多人形容的那样：吃自助的最高境界是：扶墙进，扶墙出。进去扶墙是因为饿得发昏，四肢无力，而扶墙出则是因为撑得路都走不了。人愿意活受罪是因为怕吃亏。而有些时候，人总是对自己不满，还是因为太贪心，什么都想得到。

很多人常常抱怨自己的生活不够完美，觉得自己的个子不够高、自己的身材不够好、自己的房子不够大、自己的工资不够高、自己的老婆不够漂亮，自己在公司工作了好几年了却始终没有升职……总之，对于自己拥有的一切都感到不满，觉得自己不幸福。真正不快乐的原因是：不知足。一个人不知足的时候，即使在金屋银屋里面生活也不会快乐，一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个知足的人即使住在茅草屋中也是快乐的。

剑桥教授安德鲁·克罗斯比说：真正的快乐是内心充满喜悦，是一种发自内心对生命的热爱。不管外界的环境和遭遇如何变化，都能保持快乐的心情，这就需要一种知足的心态。知足者常乐，因为对生活知足，所以他会感激上天的赠予，用一颗感恩的心去感谢生活，而不是总抱怨生活不够照顾自己。

有一个村庄，里面住着一个左眼失明的老头儿。

老头儿9岁那年一场高烧后，左眼就看不见东西了。他爹娘顿时泪流满面，一个独生的儿子瞎了一只眼睛可怎么办呀！没料他却说自己左眼瞎了，右眼还能看得见呢！总比两只眼都瞎了要好！比起世界上的那些双目失明的人，不是要强多了吗？儿子的一番话，让爹娘停止了流泪。

老头儿的家境不好，爹娘无力供他读书，只好让他去私塾里旁听。他的爹娘为此十分伤心，他劝说道："我如今也已识了些字，虽然不多，但总比那些一天书没念，一个字不识的孩子强多了吧！"爹娘一听也觉得安然了许多。

后来，他娶了个嘴巴很大的媳妇。爹娘又觉得对不住儿子，而他却说和世界上的许多光棍汉比起来，自己是好到天上去了！这个媳妇勤快、能干，可脾气不好，把婆婆气得心口作痛。他劝母亲说："天底下比她差得多的媳妇还有不少。媳妇脾气虽是暴躁了些，不过还是很勤快，又不骂人。"爹娘一听真有些道理，怄的气也少了。

老头儿的孩子都是闺女，于是媳妇总觉得对不起他们家，老头儿说世界上有好多结了婚的女人，压根儿就没有孩子。等日后我们老了，5个女儿女婿一起孝敬我们多好！比起那些虽有儿子几个，却妯娌不和，婆媳之间争得不得安宁的家庭要强得多！

可是，他家确实贫寒得很，妻子实在熬不下去了，便不断抱怨。他说："比起那些拖儿带女四处讨饭的人家，饱一顿饥一顿，还要睡在别人的屋檐下，弄不好还会被狗咬一口，就会觉得日子还真是不赖。虽然没有馍吃，可是还有稀饭可以喝；虽然买不起新衣服，可总还有旧的衣裳穿，房子虽然有些漏雨的地方，可总还是住在屋子里边，和那些讨饭维持生活的人相比，日子可以算是天堂了。"

老头儿老了，想在合眼前把棺材做好，然后安安心心地走。可做的棺材属于非常寒酸的那一种，妻子愧疚不已，而老头儿却说，这棺材比起富贵人家的上等柏木是差远了，可是比起那些穷得连棺材都买不起，尸体用草席卷的人，不是要强多了吗？

老头儿活到72岁，无疾而终。在他临死之前，对哭泣的老伴说："有啥好哭的，我已经活到72岁，比起那些活到八九十岁的人，不算高寿，可是比起那些四五十岁就死了的人，我不是好多了吗？"

老头儿死的时候，神态安详，脸上还留有笑容……

老头儿的人生观，正是一种乐天知足的人生观，永远不和那些比自己强的人攀比，用自己的拥有与那些没有拥有的人进行比较，并以此找到了快乐的人生哲学。人生不就这样吗？有总比没有强多了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很多时候，我们就缺少老头儿的这种心境，当我们抱怨自己的衣服不是名牌的时候，是否想到还有很多人连一套像样的衣服没有；当我们抱怨自己的丈夫没有钱的时候，可否想到那些相爱但却已阴阳两重天的人；当我们抱怨自己的孩子没有拿到第一的时候，是否想到那些根本上不起学的孩子；当我们抱怨工作太累的时候，可否想到那些在街上摆着小摊的小贩们，他们每天起早贪黑，他们根本没有工夫去抱怨……其实，我们已经过得很好了，我们能够在偌大的城市拥有着自己的房子，哪怕只是租的，我们不用为吃饭发愁，我们拥有着体贴的妻子，可爱的孩子，有着依旧对自己牵肠挂肚的父母……实际上我们已经拥有的够多了，还有什么不满意的呢？快乐也是在知足中获得。

过重的名誉会压断你起飞的翅膀

有一篇《蜗牛的奖杯》的文章。讲的是蜗牛原先善于飞行，在一次飞行比赛中荣获冠军，得到了一个奖杯，便成天背在身上，日久天长，奖杯成了外壳，翅膀也退化了，它只能慢慢爬行。做人也是一样，不能永远背着荣誉的外壳，要学会淡忘曾经的荣誉，才能走得更远，飞得更高。

信陵君杀死晋鄙，拯救邯郸，击破秦兵，保住赵国，赵孝成王准备亲自到郊外迎接他。唐雎对信陵君说：“我听人说：‘事情有不可以让人知道的，有不可以不知道的；有不可以忘记的，有不可以不忘记的。’”

信陵君说：“你说的是什么意思呢？”唐雎回答说：“别人厌恨我，不可不知道；我厌恨人家，又不可以让人知道。别人对我有恩德，不可以忘记；我对人家有恩德，不可以不忘记。如今您杀了晋鄙，救了邯郸，破了秦兵，保住了赵国，这对赵王是很大的恩德啊，现在赵王亲自到郊外迎接您，我们仓促拜见赵王，我希望您能忘记救赵的事情。”信陵君说：“我谨遵你的教诲。”

唐雎叫信陵君谦虚谨慎，淡忘功劳，这的确是高明的处世哲学。其实不仅仅是做人，在市场经济的大潮中，同样需要淡泊曾经的功劳。

有资料称，每当年终岁末，日本的企业都要召开“忘年会”。会议上没有领导们的长篇总结报告和工作布置，也没有典型发言和表彰先进，只有简短的新年致辞：忘记昨天，新的一年继续努力吧！“忘年会”的内涵提示人们，成绩也好，荣誉也罢，代表的都是过去，在前进的道路上必须甩掉这些包袱，减轻“行囊”创造新的业绩。与日本的“忘年会”相比，我们有些企业正好相反，总是念念不忘过去那些成绩荣誉。要么躺在荣誉上面睡大觉，满足于已有的成绩，不思进取，要么沾沾自喜地背着“过去”前进，信赖“老办法”、“老套路”，对新鲜事物视而不见或拒不接受，以致销售对象总是几个老客户，管理核算还是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以前的老方法，资金运作依赖贷款开场的老路子。

社会在与时俱进，市场瞬息万变，要发展就必须要创新。要创新，就得将装有“成绩”、“荣誉”之类的“行囊”减轻直至甩掉，不断地从新的“零”开始，在“白纸”上画新的图画。没有了“包袱”，解放了思想，放开了手脚，在技术创新、体制创新、管理创新、理论创新、经营理念创新等诸多创新中，一定能有所作为，一定能再创辉煌。

同样，在人生旅途中，我们可能会遇到坎坷和不幸，如竞争的失败、家道的中落、不测的病痛和突发的灾难；可能会遇到无端的误解和不公允的际遇；可能会有名利得失和荣辱毁誉；可能会有历史的伤痕和岁月的沧桑；可能会听到无中生有的流言飞语，捕风捉影、飞短流长的小道新闻……

如果一切都是不可避免的，那我们不妨挥一挥衣袖，学会淡忘，淡忘应该淡忘的一切。淡忘功名利禄，那将使你不会高高在上，不会拥有那种孤独的高处不胜寒的悲凉；淡忘曾经的痛楚，那将有助于你寻找到另一份真正属于自己的幸福；淡忘曾经的仇恨，那将帮助你开辟另一条通往成功的大道；淡忘曾经的成功，那将有助于把你带往人生新的高峰。

给自己的欲望打折

人，是有欲望的，所以永远得不到满足，永远在为自己攫取着，最后终于沦为私欲的奴隶，把自己的心灵变成了地狱。而当一个人的人生走向终点时，他才会发现，人，是不会从他过多拥有的东西中得到乐趣的，而这些东西却总是以一种魔力引诱着人去追逐，失去理智也在所不辞。于是世界上成千上万的人带着这些东西走向了坟墓，悲哀而无奈。

一位虔诚的教徒受到天堂和地狱问题的启发，希望自己的生活过得更好，他找到先知伊里亚。

“哪里是天堂，哪里是地狱？”伊里亚没有回答他，拉着他的手穿过一条黑暗的通道，来到一座大厅。在大厅的中央放着一口大铁锅，里面盛满了汤，下面烧着火。整个大厅中散发着汤的香气。大锅周围一挤满两腮凹进，带着饥饿目光的人，都在设法分到一份汤喝。

但那勺子太长太重，饥饿的人们贪婪地拼命用勺子在锅里搅着，但谁也无法把汤送到自己的嘴里。有些鲁莽的家伙甚至烫了手和脸，还溅在旁边人的身上。于是大家争吵起来，人们竟挥舞着本来为了解决饥饿的长勺子大打出手。

先知伊里亚对那位教徒说：“这就是地狱。”

他们离开了这座房子，再也不忍听他们身后恶魔般的喊声。他们又走进一条长长的黑暗的通道，进入另一间大厅。这里也有许多人，在大厅中央同样放着一大锅热汤。就像地狱里所见的一样，这里勺子同样又长又重，但这里的人营养状况都很好。大厅里只能听到勺子放入汤中的声音。这些人总是俩人一对在工作：一个把勺子放入锅中又取出来，将汤

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

给他的同伴喝。如果一个人觉得汤勺太重了，另外的人就过来帮忙。这样每个人都在安安静静地喝。当一个人喝饱了，就换另一个人。

先知伊里亚对他的教徒说：“这就是天堂。”被私欲蒙蔽心智的人在地狱中。因为只想满足自己的私欲所以谁也不懂得分享的美好，无论是谁都喝不到锅里的汤。如果你心里只有自己，就只能下地狱。这就是内心充满私欲的结局，实在是可怜。你自己的私欲往往就是你亲手为自己掘的一座坟墓。

私欲是一切生物的共性，所不同的是其他生物的私欲是有限的，人的私欲是无限的。正因为如此，人的不合理的私欲必须要受到社会公理、道义、法律的制约，否则这个社会就不属正常的社会。

要求人一点儿私欲都没有是不可能的：我们总是在做我们内心想做的事情。从这个角度说，每个人都是自私的，但自私并不都那么可怕，可怕的是私欲太盛，利令智昏，时时处处以自己为中心，以损公肥私和损人利己为乐事，一切围着自己想问题，一切围着自己办事情，在满足其一己之私的过程中，不惜损害公益事业，不惜妨害他人利益。这样的人谁不怕？怕的时间长了，也就如同瘟疫一样，人们避之唯恐不及；怕的人多了，也就如过街老鼠一样，人人见之喊打。这样的人即便是比别人多捞取了一些利益，也不会获得真正意义上的幸福。如果说，他们也侈谈什么成功，充其量不过是鸡鸣狗盗的成功，没有任何值得骄傲和自豪的。

“点燃别人的房子，煮熟自己的鸡蛋。”英国的这句俗话，形象地揭示了那些妨害他人利益的自私行为。而这样的人，等待他们的只有自酿的苦果。

远离名利的烈焰，让生命逍遥自由

古今中外，为了生命的自由、潇洒，不少智者都懂得与名利保持距离。

惠子在梁国做了宰相，庄子想去见见这位好友。有人急忙报告惠子：“庄子来了，是想取代您的相位吧。”惠子很恐慌，想阻止庄子，派人在梁国搜了三日三夜。不料庄子从容而来拜见他，说：“南方有只鸟，其名为凤凰，您可听说过？这凤凰展翅而起。从南海飞向北海，非梧桐不栖，非练实不食，非醴泉不饮。这时，有只猫头鹰正津津有味地吃着一只腐烂的老鼠，恰好凤凰从头顶飞过。猫头鹰急忙护住腐鼠，仰头视之道：‘吓！’现在您也想用您的梁国相位来吓我吗？”惠子十分羞愧。

一天，庄子正在濮水垂钓。楚王委派的两位大夫前来聘请他：“吾王久闻先生贤名，欲以国事相累。”庄子持竿不顾，淡然说道：“我听说楚国有只神龟，被杀死时已三千岁了。楚王珍藏之以竹箱，覆之以锦缎，供奉在庙堂之上。请问大夫，此龟是宁愿死后留骨而贵，还是宁愿生时在泥水中潜行曳尾呢？”两位大夫道：“自然是愿意在泥水中摇尾而行了。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

庄子说："两位大夫请回去吧！我也愿在泥水中曳尾而行。"

庄子不慕名利，不恋权势，为自由而活，可谓洞悉幸福真谛的达人。

人活在世界上，无论贫穷富贵，穷达逆顺，都免不了与名利打交道。《清代皇帝秘史》记述乾隆皇帝下江南时，来到江苏镇江的金山寺，看到山脚下大江东去，百舸争流，不禁兴致大发，随口问一个老和尚："你在这里住了几十年，可知道每天来来往往多少只船？"老和尚回答说："我只看到两只船。一只为名，一只为利。"一语道破天机。

淡泊名利是一种境界，追逐名利是一种贪欲。放眼古今中外，真正淡泊名利的很少，追逐名利的很多。今天的社会是五彩斑斓的大千世界，充溢着各种各样炫人耳目的名利诱惑，要做到淡泊名利确实是一件不容易的事情。

旷世巨作《飘》的作者玛格丽特·米切尔说过："直到你失去了名誉以后，你才会知道这玩意儿有多累赘，才会知道真正的自由是什么。"盛名之下，是一颗活得很累的心，因为它只是在为别人而活着。我们常羡慕那些名人的风光，可我们是否了解他们的苦衷？其实大家都一样，希望能活出自我，能活出自我的人生才更有意义。

世间有许多诱惑：桂冠、金钱，但那都是身外之物，只有生命最美，快乐最贵。我们要想活得潇洒自在，要想过得幸福快乐，就必须做到：学会淡泊名利，割断权与利的联系，无官不去争，有官不去斗；位高不自傲，位低不自卑，欣然享受清心自在的美好时光，这样就会感受到生活的快乐和惬意。否则，太看重权力地位，让一生的快乐都毁在争权夺利中，那就太不值得，也太愚蠢了。

当然，放弃荣誉并不是寻常人具有的，它是经历磨难、挫折后的一种心灵上的感悟，一种精神上的升华。"宠辱不惊，去留无意"说起来容易，做起来却十分困难。红尘的多姿、世界的多彩令大家怦然心动，名利皆你我所欲，又怎能不忧不惧、不喜不悲呢？否则也不会有那么多的人穷尽一生追名逐利，更不会有那么多的人失意落魄、心灰意冷了。只有做到了宠辱不惊、去留无意方能心态平和，恬然自得，方能达观进取，笑看人生。



知足可以挪去你的各种贪念

老子曾说过："祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。"这句话对于今天有着尤其特殊的意义。纵观今日一些落马之人，探其原由，"祸咎"概莫能出其"不知足"和"欲得"之外。王宝森、胡长清、成克杰、王怀忠……贪婪的欲望使得一个又一个春风得意的"能人"，从马上倏然坠地，沦为"阶下囚"，甚至走上"断头台"。

自老子以后，很多先哲都提倡"知足知止"的教条，这个教条也确实在紧紧地约束着中国人的行止。比如庄子就是一个清心寡欲的人，他曾告诫人们："知足者，不以利自累

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也。”王廷相则说：“君子不辞乎福，而能知足也；不去乎利，而能知足也。故随遇而安，有天下而不与也，其道至矣乎！”吕坤也有一言曰：“万物安于知足，死于无厌。”

从古至今，人类始终难以摆脱欲望。在欲望的支配下，人们会做出许多不可理解的事情。当自己的欲望得到了满足的时候，就万事顺心了。可是，当欲望没有达成的时候，人们的心理就会失衡，就会产生抱怨的情绪。所以，抱怨源自不知足，只有知足的人才能感受到人生的富足。

哲学家克里安德，当年虽已八十高龄，但依然仙风道骨，非常健壮，有人问他：“谁是世上最富有的人！”

克里安德斩钉截铁地说：“知足的人。”

这句话恰和老子的“知足者富”的说法如出一辙。

曾有人问当代美国最富有的石油大王史泰莱：“怎样才能致富？”

这位石油大王不假思索地回答：“节约。”

“谁比你更富有？”

“知足的人。”

“知足就是最大的财富吗？”

史泰莱引用了罗马哲学家塞涅卡的一句名言来回答说：“最大的财富，是在于无欲。”

塞涅卡还有一句智慧的话：“如果你不能对现在的一切感到满足，那么纵使让你拥有全世界，你也不会幸福。”

最妙的是，罗马大政治家兼哲学家西塞罗也曾有类似的说法：“对于我们现在有的一切感到满足，就是财富上的最大保证。”

知足者常乐，知足便不作非分之想；知足便不好高骛远；知足便安若止水、气静心平；知足便不贪婪、不奢求、不巧取豪夺。知足者温饱不虑便是幸事；知足者无病无灾便是福泽。过分地贪取、无理的要求，只是徒然带给自己烦恼而已，在日日夜夜的焦虑企盼中，还没有尝到快乐之前，已饱受痛苦煎熬了。因此古人说：“养心莫善于寡欲。”我们如果能够把握住自己的心，驾驭好自己的欲望，不贪得、不觊觎，做到寡欲无求，生活上自然能够知足常乐、随遇而安了。

知足不是自满和自负，不是装饰，不是自谦，而是知荣辱、乐自然。知足的人即满足于自我的人，知足者能认识到无止境的欲望和痛苦，于是就干脆压抑一些无法实现的欲望，这样虽然看起来比较残忍，但它却减少了更多的痛苦。在能实现的欲望之内，他拼命为之奋斗，一旦得到了自己的所求，快乐便油然而生，每上一个台阶，快乐的程度也会高出一个台阶。只有经常知足，在自我能达到的范围之内去要求自己，而不是刻意去勉强自己，去强迫自己，而是自觉地知足，才能心平气和去享受独得之乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

功成身退任自如

天上月圆月缺，地上花开花谢，海中潮涨潮落，四季暑往寒来。社会也与这变化中的万物一样，难以永恒，就像登上山顶看完壮丽的日出就要下山一样，当壮志已酬之时，也就是含蓄收敛，急流勇退的时候了。

庄子曾讲过一种“真人”，他恬淡无为，行事适可而止，功成名就时态度依然平静如常。南先生说“真人”的人生既是乐观的又是高明的。他们虽然站在最高的位置，也有很高的成就，但他所做的一切并非源自欲望驱使，而是为了天下而为之。所以贡献的一切从来不需要别人的感恩戴德，且会在合适的时机全身而退。

历来能够“功遂，身退，天道”的风流人物，是大多数人一直深感佩服的。南怀瑾先生就曾在《功成身退数风流》一文中说，“功遂，身退，天道”的几字真言，在一般人眼中总觉得消极意味太浓。然而，大家只是忘记观察自然界的“天之道”的原因。仔细看天道，日月经天，昼出夜没，暑往寒来，都是很自然的“功遂，身退”正常现象。植物世界如草木花果，都是默默无言完成了自己的使命，然后悄然消逝；动物世界一代交替一代，谁又能不自然地退出生命的行列呢？如果有，那是人类的心不死，不肯罢休，妄图占有，然而妄想违反自然，何其可悲。

功成身退乃天之道，入世时心怀天下，出世时不留一念，这才是正确的处世态度。许多人一面身在世外，却心不肯走，往往自惹烦恼和祸患。

例如东晋的抱朴子葛洪和南朝齐梁之际的陶弘景。葛洪早早抽身，自求出任“勾漏令”，以宦途当做隐遁的门面，暗暗地修炼者自己的仙道，得以善终；而陶弘景更是及早地名冠“神武门”，每天优哉乐哉地山中玩乐，做了个地道的“山中宰相”，满足自己精神领域上的追求。韦睿是汉丞相韦贤的后裔，后来跟随了梁武帝，屡次升迁至侯爵的地位。梁武帝北伐时期，韦睿奉命统部北伐，屡建奇功，他虽身体奇弱，却用兵如神，敌人对他畏惧万分。一次，前方军情告急，梁武帝派遣亲信曹景宗与他会师。韦睿对曹景宗执礼甚谨，每每有军事上的胜利，均让景宗去领功，自己则从不争功。在与曹景宗赌博的时候，韦睿也故意输给他，好不引起景宗对他的嫉恨。

梁武帝知道韦睿厉害，所以一般不委以重任，对他始终心存顾忌。好在韦睿自知苟活乱世需要圆融的手段，退隐山林不是上策，积极进取、争名逐利也不是上策，所以即便成功之时仍深自谦退，以免猜忌。所以，韦睿平平安安地活到了79岁得以善终，遗嘱上要求穿薄服葬了，也不要陪葬品。在他身死之后，梁武帝总算被他的诚信感动了，来到他坟前痛哭流涕，为他完成了最后的挽歌。也许生活中有许多华丽的舞台在等待你走上去，但这些舞台未必总是尽如人意般美好，也许它就是暴露你弱点的契机，让你在不知不觉间掉入陷阱。就比如秦代的名相李斯。当初他贵为秦相时，“持而盈”，“揣而锐”，最后却以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

悲剧告终。临刑之时，他才对其子说："吾欲与若复牵黄犬，出上蔡东门，逐狡兔，岂可得乎？"他临死才翻然醒悟，渴望带着孩子过着牵狗逐兔的返璞归真生活，在平淡中找寻幸福，但却悔之晚矣。

进一步，容易；退一步，难。成功有时易得，安然退却成难事。少数人看透功名实质，重视过程，淡看结果，终能悠然反航，而大多数人还沉迷于名利的旋涡，越陷越深，何其可悲！

莫为名利诱，量力缓缓行

懂得知足的人往往会量力而行。即使前面有很多诱惑，但是他仍然能够不为所动，仔细斟酌自己一天至多能行多远。他深思熟虑之后才去安排行程。尤其是在一条从没走过的道路，他会花费更多的心思去衡量：何处崎岖、何处坎坷、何处严寒、何处酷热，他都要弄得一清二楚。不管别人给他施加多少压力，或者前方有多少诱惑，他都不急不躁，沿着既定的路线缓缓而行。

蒋方初到广州时，曾为找工作奔波了好长一段时间，起初他见几个跑业务的同学业绩不俗，赚了不少钱，学中文专业的他便找了家公司做业务员，然而，辛辛苦苦跑了几个月，不但没赚到钱，人倒瘦了十几斤。同学们分析说："你能力不比我们差，但你的性格内向，不爱与人交谈、沟通，不善交际，因此不太适合跑业务……"

后来蒋方见一位在工厂做生产管理的朋友薪水高、待遇好，便动了心，费尽心力谋到了一份生产主管的职位，可是没做多久他就因管理不善而引咎辞职了。之后，蒋方又做过公司的会计、餐厅经理等，最终出于各种原因都被迫离职跳槽。

最后，蒋方痛定思痛，吸取了前几次的教训，不再盲目追逐高薪或舒适的职位，而是依据自己的爱好和特长，凭借自己的中文系本科学历和深厚的文字功底，应聘到一家刊物做了文字编辑。这份工作相比以前的职位，虽然薪水不高，工作量也大，但蒋方却做得非常开心，工作起来得心应手。几个月下来，他就以自己突出的能力和表现让领导刮目相看，器重有加。回顾以往的工作历程，蒋方深有感触地说："无论是工作，还是生活，我们都应当根据自己的能力找到合适自己的位置。一味地追逐高薪、舒适的工作，曾让我吃尽了苦头，走了不少弯路。事实上，我们无论做什么事都应结合自身条件，依据自己的爱好和特长去选择相应的事来做。放弃那些不适合自己的生活，只有这样我们才会快乐。"

就如同故事里的蒋方，很多人都是受到了生活的诱惑，总觉得自己有能力可以获取更多，可是事实是我们还不具备那么多的力量，贪图诱惑，朝着更大的目标行进，只会加大我们的压力，让自己无法适从。

生活中，有人看到了巨大的利益，所以不停地调整自己的路线，甚至急躁地想要直奔利益的终点，可是急于求成的人往往会事倍功半。还有一些人，他们整天都在为了未来的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事情操心，可能几十年以后才可能面对的难处，他们现在就开始忧心忡忡了。但是命运只肯按照现实的样子向我们展示，根本不可能因为我们的急躁就提前向我们展开未来的画卷。所以，我们只能按照自己既定的生活之路，一步一步地为未来打开局面。

放弃复杂欲求，恢复简单生活

一个樵夫上山去打柴，看见一个人在树下躺着乘凉，就忍不住问他："你为什么不去打柴呢？"

那人不解地问："我为什么要去打柴？"

樵夫说："打了柴好卖钱呀。"

"那么卖了钱又有什么用呢？"

"有了钱你就可以享受生活了。"樵夫满怀憧憬地说。

乘凉的人笑了："那么你认为我现在在做什么？"

这个人没有把自己盲目地投入到紧张的生活中，他过的是恬静的日子——躺在树下轻松自在地呼吸，并且对生命充满由衷的喜悦与感激。这种简单、干净的生活方式是多么令人向往啊。这是一种发自心灵的简单与悠闲。

生活在当下，我们是否应该回头看一看现代人的生活？所有人都莫名其妙地忙碌着，被包围在混乱的杂事、杂务，尤其是杂念之中，一颗颗跳动的心被挤压成了有气无力的皮球，在坚硬的现实中疲软地滚动着。也许是因为在竞争的压力下我们丧失了内心的安全感，于是就产生了担心无事可做的恐惧，所以才急着找事做来安慰自己。这样不知不觉中，我们已经陷入了一种恶性循环，离真正的快乐、甚至真正的生活越来越远。

在20世纪末，人类对自然的征服可谓达到了顶峰，人们恨不得把地球上能开发的地方都开发出来以满足人们日益增长的消费需求？我们深深地被工业、电子、传媒、科技、城市等人工风景紧紧地包围着。信息的汹涌和浩大正如大海的波涛一样，我们每一个人都在这海里沉浮着，在一层层海浪的推举下荡来荡去。也许我们并没失去什么，却凭空地感到凄凉。现代人已经很难找到宁静和从容，找到自己内心的真实。

很多时候，并不是我们在行动，而是大海的力量左右我们的行动。但如果我们认识到自己的处境，从而奋力反抗时势的捉弄，还有可能获得抵达遥远彼岸的希望。可怕的是，我们并没有充分认识到这一点，我们的心已被时代蒙住，看不到自我行动的艰难，而思想的虚弱顺理成章，又极易把被动错认成自由。

也许是我们真的太累了。在追逐生活的过程中，我们也应该尝试着放弃一些复杂的东西，还原生命的本源，让一切都恢复简单的面孔。其实生活本身并不复杂，复杂的只有我们的内心。所以，要想恢复简单的生活，必须重新开始。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园

生活中有些人羡慕那些明星、名人日日淹没在鲜花和掌声中，名利双收，以为世间苦痛都与他们无缘。这是羡慕别人的盲区，也是一些人老是羡慕别人光鲜处的原因。事实上，走进明星、名人真正的生活，他们同样有着不为人知的心酸。

俗话说，人生失意无南北。宫殿里也会有悲恸，茅屋里同样也会有笑声。只是，平时生活中无论是别人展示的，还是我们关注的，总是风光的一面，得意的一面，这就像女人的脸，出门的时候个个都描眉画眼，涂脂抹粉，光艳亮丽，这全是给别人看的。回家以后，一个个都素脸朝天。于是，站在城里，向往城外，而一旦走出了围城，就会发现生活其实都是一样的，有许多我们一直在意的东西，在别人看来也许根本就不算什么。所以，我们根本就没必要将自己的眼光一直投放到别人的生活上，多关注一下自己，欣赏一下自己的人生才能让你真实体会到生活的快意。

故事一：

在一条河的两岸，一边住着凡夫俗子，一边住着僧人。凡夫俗子们看到僧人们每天无忧无虑，只是诵经撞钟，十分羡慕他们；僧人们看到凡夫俗子每天日出而作，日落而息，也十分向往那样的生活。日子久了，他们都各自在心中渴望着：到对岸去。

一天，凡夫俗子们和僧人们达成了协议。于是，凡夫俗子们过起了僧人的生活，僧人们过上了凡夫俗子的日子。

几个月过去了，成了僧人的凡夫俗子们就发现，原来僧人的日子并不好过，悠闲自在的日子只会让他们感到无所适从，便又怀念起以前当凡夫俗子的生活来。

成了凡夫俗子的僧人们也体会到，他们根本无法忍受世间的种种烦恼、辛劳、困惑，于是也想起做和尚的种种好处。

又过了一段日子，他们各自心中又开始渴望着：到对岸去。

可见，在你眼中他人的快乐，并非真实生活的全部。每个生命都有欠缺，不必与人作无谓的比较，珍惜自己所拥有的一切就好。

故事二：

一青年总是埋怨自己时运不济，生活不幸福，终日愁眉不展。

这一天，走过一个须发俱白的老人，问："年轻人，干吗不高兴？"

"我不明白我为什么老是这么穷。""穷？我看你很富有啊！"老人由衷地说。"这从何说起？"年轻人问。老人没有正面回答，反问道："假如今天我折断了你的一根手指，给你1000元，你干不干？""不干！"年轻人回答。"假如斩断你的一只手，给你一万元，你干不干？""不干！""假如让你马上变成80岁的老翁，给你100万，你干不干？""不干！""这就对了，你身上的钱已经超过了100万呀！"老人说完，笑吟吟地走了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

由此看来，那些总是认为自己太差的人，他们心灵的空间挤满了太多的负累，从而无法欣赏自己真正拥有的东西。

永远不要眼红那些看上去幸福的人，你不知道他们背后的悲伤。这个社会上，达官显贵不知平凡，他们的外表实在都令人羡慕，但深究其里，每个人都有一本很难念的经，甚至苦不堪言。

所以，不要再去羡慕别人，好好珍惜上天给你的恩典，你会发现你所拥有的绝对比没有的要多出许多，而缺失的那一部分，虽不可爱，却也是你生命的一部分，接受它且善待它，你的人生会快乐豁达许多。爱你的生命，它会焕发出更明亮的光。

学会控制不合理的欲望

合理、有度的欲望本是人奋发向上、努力进取的动力，但倘若欲望变质了我们就容易上当、受骗。人的欲望一旦转变为贪欲，那么在遇到诱惑时就会失去理性。

一个顾客走进一家汽车维修店，自称是某运输公司的汽车司机。她对店主说：“在我的账单上多写几个零件，我回公司报销后，有你一份好处。”但店主拒绝了这样的要求。顾客继续纠缠道：“我的生意很大，我会常来的，这样做你肯定能赚很多钱！”店主告诉她，无论如何也不会这样做。顾客气急败坏地嚷道：“谁都会这么干的，我看你真的是太傻了。”店主火了，指着那个顾客说：“你给我马上离开，请你到别处谈这种生意。”谁知这时顾客竟露出微笑并紧紧握住店主的手说：“我就是这家运输公司的老板，我一直在寻找一个固定的、信得过的维修店，我终于找到了，你还让我到哪里去谈这笔生意呢？”

面对诱惑不动心，不为其所惑。虽平淡如行云，质朴如流水，却让人领略到一种山高海深，让人感到放心。这样的人也是真正懂得如何生存的人。

荀子说：“人生而有欲。”人生而有欲望并不等于欲望可以无度。宋学大家程颐说：“一念之欲不能制，而祸流于滔天。”古往今来，因不能节制欲望，不能抗拒金钱、权力、美色的诱惑而身败名裂，甚至招至杀身之祸的人不胜枚举。诱惑能使人失去自我，这个世界有太多的诱惑，一不小心往往就会掉入陷阱。找到自我，固守做人的原则，守住心灵的防线，不被诱惑，你才能生活得安逸、自在。

1856 年，亚历山大商场发生了一起盗窃案，共失窃 8 只金表，损失 16 万美元。在当时，这是相当庞大的数目。就在案子尚未侦破前，有个纽约商人到此地批货，随身携带了 4 万美元现金。当她到达下榻的酒店后，先办理了贵重物品的保存手续，接着将钱存进了酒店的保险柜中，随即出门去吃早餐。在咖啡厅里，她听见邻桌的人在谈论前阵子的金表失窃案，因为是一般社会新闻，这个商人并不当一回事。中午吃饭时，她又听见邻桌的人谈及此事，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他们还说有人用 1 万美元买了两只金表，转手后即净赚 3 万美元，其他人纷纷投以羡慕的眼光说："如果让我遇上，不知道该有多好！"

然而，商人听到后，却怀疑地想："哪有这么好的事？"到了晚餐时间，金表的话题居然再次在她耳边响起，等到她吃完饭，回到房间后，忽然接到一个神秘的电话："你对金表有兴趣吗？老实跟你说，我知道你是做大买卖的商人，这些金表在本地并不好脱手，如果你有兴趣，我们可以商量看看，品质方面，你可以到附近的珠宝店鉴定，如何？"商人听到后，不禁怦然心动，她想这笔生意可获取的利润比一般生意优厚许多，便答应与对方会面详谈，结果以 4 万美元买下了传说中被盗的 8 块金表中的 3 块。

但是第二天，她拿起金表仔细观看后，却觉得有些不对劲，于是她将金表带到熟人那里鉴定，没想到鉴定的结果是，这些金表居然都是假货，全部只值几千美元而已。直到这帮骗子落网后，商人才明白，从她一进酒店存钱，这帮骗子就盯上了她，而她听到的金表话题也是他们故意安排设计的。骗子的计划是，如果第一天商人没有上当，接下来他们还会有许多花招准备诱骗她，直到她掏出钱为止。

贪婪自私的人往往鼠目寸光，所以他们只瞧见眼前的利益，看不见身边隐藏的危机，也看不见自己生活的方向。贪欲越多的人，往往生活在日益加剧的痛苦中，一旦欲望无法获得满足，他们便会失去正确的人生目标，陷入对蝇头小利的追逐。贪婪者往往自掘坟墓而不自知。我们一定要随时提醒自己，控制自己不合理的欲望，因为你的贪欲很可能让你失去一切。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三章 与其贪求而累心，不如知足而长乐





不安现状常常给人带来痛苦

不幸往往源于自己，烦恼往往源于比较，痛苦往往源于不知足。很多不安于现状、不断去填补自己欲望的人都是痛苦的。

有这样一个关于乞丐的故事：

在最初的时候，他只是每天坐在纽约地铁的某个入口处，前面倒放着一个破毡帽子，等待人们的布施。路过的人们有时候会往里面放一些硬币和小额纸币。大多数人只是匆匆走过。虽然他得到的都是一些零钱，但足够他买一些面包活下去。乞丐的日子就这么平淡无奇地过下去，他和那些匆匆忙忙走下地铁通道的人相安无事。这种状况一直持续到那个后来令乞丐爱恨交加的人出现为止。

有一天，有个穿着考究的过路人往他的帽子里面放了一百美金。乞丐非常惊讶，因为从来没有人这么做过。他收到的最大面额的布施也只是几美元而已。他因为那一百美金而记住了这个人的脸。

第二天，同一个人在同一个地方又做了同样的事。第三天，当这个人在熙熙攘攘的人群里刚出现的时候，乞丐就已经认出他了。这样的情形持续了十几天。乞丐每天都能收到一百美金的施舍。他开始盘算未来，他甚至开始打算为自己添置一辆汽车。

第十六天，乞丐没有在那个神秘人应该出现的时间看到他。乞丐开始感到不安，但仍抱有期待。他告诉自己：也许他是病了，所以没及时来给我送钱。明天他就会出现，不用担心。一切都会好起来。

第二天，从早上开始乞丐就盯着那个他会走过来的方向，他几乎望眼欲穿。但一直到下班时间，那个人还是没出现。乞丐开始崩溃了：他怎么可以这样？怎么可以这样不负责任？

所以，决定了我们的快乐的是钱的多少还是我们的标准被满足与否？那个慷慨的布施

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

者于他是恩人还是仇人？在最初，乞丐的收入非常不确定的时候，他并没有多少痛苦，他也没有期待。人们给他多少他就要多少，这个时候他是快乐的。因为他没有期待，没有标准，没有觉得每天必需收入一百美金才是正常的。因此，他没有痛苦。

但事情发生了变化，有个人开始让他习惯一些东西，习惯每天有一百美金入账，这样，他就开始痛苦。如果我们有标准，有参考点，我们就有痛苦。

我们的标准一定正确吗？还是只是因为你习惯了它，其他人也习惯了它，就认为理所当然是正确的。有些标准是你自己亲手打造的，诸如你必须喝什么样的茶、穿什么牌子的内裤，实际上这样的标准对我们就是束缚。

葱就是葱，插哪儿都装不了蒜。大家都明白这个简单的常识：水田种不了麦子，旱地种不了稻子。如果你非要违背客观规律，主观臆断行事，只会适得其反，狼狈收场。所以，只有安于现状才会快乐。



不奢恋身外物，知足常乐

人的欲望总是在不断膨胀，几乎每个人都不满足于自己的现状，有房的，想换更大的房；有车的，想换更好的车；有钱的，想赚更多的钱……总觉得自己不甘平庸，应该拥有更多的物质和精神财富，于是贪欲带来了更多的浮躁……

但实际上，这些人快乐吗？

在诊疗室里，医生正为一位打扮高雅入时的迷人女士诊断病情。“从身体状况上来看，您没有任何问题。”医生说。病人疑惑不解地问：“那我为什么总是觉得恶心、胃胀气、反应迟钝呢？我已经买了一幢新的大房子、一辆崭新的车、一个全新的衣柜，而且我刚刚升了职。医生，为什么我还是感觉糟糕透顶呢？你能给我开些药吗？”医生摇摇头，“我想不行。”他答道，“现在还没有什么药物能治好你得的这种病。”“那到底是什么病呢？”病人惊恐而焦急地问。“流行性购物狂症，”他表情严肃地说，“一种全新的流行病，传染性极强。虽然并不是什么无药可救的绝症，但治疗起来很困难。”

有一些人骨子里就对名利、金钱不感兴趣，人各有志，他们心里自有他们想要追求的东西，例如自由、安静、平淡等。“日日深杯酒满，朝朝小圃花开”，他们天生就能从细小而精致的事物中找到快乐，这该是种天生的优势吧。

钱财是身外物，不必太过于执著，内心的安宁与平静才是世界上最大的幸福。

淡泊名利，降低自己对事、物的欲望，一切烦恼皆由欲望生。有些东西，得到了又怎样？得不到又怎样呢？一百年以后，哪一样你曾经执著过的东西属于你？钱财与名利生不带来、死不带去，为什么要让自己那么痛苦呢？满足的快感只会停留在短暂的瞬间，然后你所要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

面对的，是这短暂的快感所带来的痛苦。费心费力又费神，你最后得到的是什么呢？欲海无边，回头是岸，所有的光鲜与华丽都会过去。

降低虚荣心，不要追求自己无法办到的事情，行事前掂掂自己的力量，打肿脸充胖子是一种很不好的习惯。全面认识自己，知道自己的长处与短处，不拿自己的短处与别人的长处比，学会接受一切无法改变的事实。学会满足，学会舍弃。

降低欲望获得幸福

我们认为金钱可以代表地位，但金钱带给我们的烦恼也很多；我们认为赌博可以带来快乐，但为了赌博自杀或家庭破碎的事却时有耳闻；谈恋爱卿卿我我，好不浪漫，但是每天打开报纸，情杀的案件却一大堆。

人之所以痛苦，在于追求错误的东西。

你想要追求快乐，一定要从内心下手，把欲望和要求别人的标准降低，不要用自己的标准去衡量别人，不能用自己内心的磅称去称别人，而是要拿来称自己，看看自己有几斤几两；如果拿去称别人，我们就会为了别人而烦恼。

知足则幸福常存，每一个人都在追求幸福，但什么是真正的幸福呢？唯有“内心安适，俯仰无愧”的人才有真正的幸福，因为心如果不安，幸福要从何建立呢？

那么心如何才会安呢？

古人说：“无所为而为，善而不居，能得心安。”这是教导我们行善时，不要想“我在做善事、我在帮助人”。真正的“纯善”，是牺牲而不是获得，是奉献而不是占有。

由牺牲奉献当中你才会懂得，帮助别人是真正的幸福之道。只有透过与别人的分享，你的成就才有意义，你的自私才得以融解，你才会知足、感恩，心也才会安。

快乐来自内心，莫向外求，如果想追求内心真正的宁静，一定要把欲望降到最低点。

心安的人自然能控制自己的欲望，“欲望”可以是推动你向上的一股力量，也可以是主宰你堕落的源头。

知足，并非没有进取心；安于现状，并非夜郎自大，而是在物质追求上不要计较太多。知足常乐，要求我们以正确的心态面对宠辱得失；知足常乐，无疑是一剂心灵的良药，帮助我们在纷繁芜杂的生活中形成一个良好的心态。知足，是知现在所得已足矣，对将来所求并不足。

欲望乃是人生最大的敌人，因此，自我控制的层次亦可视为个人修持成就之指标。不能控制欲望的人，当然就得不到安祥。

所以，希望获得快乐幸福的人生，首先要学会的就是降低自己的欲望。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

进取，幸福是前提

大自然中的每个动物、植物都有自己独特的生存条件，我们也一样。虽然我们总会不自觉地把自己与别人、与朋友比较，但不同的思维方式却可以让有些人满足、幸福了，而有些人却更加烦恼。

就像一个没有美丽面孔、好的身材，也没有什么特长的人，却可以把家收拾得一尘不染，让家人生活在一个温暖的环境里，这样一来在其他方面都不如别人的人，也可以神采飞扬地笑、神采奕奕地走。每个人都有自己擅长的一面，也有缺憾的一面，但我们不能总拿自己的短处去比别人的长处。

在工作中，常有一些人为了职位的争夺、权利的角逐，会不择手段地去伤害他人，更有甚者会使出卑鄙的手段。这些职位的争夺、权利的角逐就是因为放不下名利和虚荣、受不了权利的诱惑，而费尽心机地苦苦追求。结果到头来，劳心伤身、耗尽一生往往只是一场空。

在非洲有一种水龟，他们有一种习性，经常咬到一种食物不肯放松，结果造成人类很容易捕捉它们。所以，人们总是笑这种水龟很蠢，很执著，因为执著不放而导致失去逃生的机会。其实认真地想一想，有些人何尝不也是一样，在名利和权力面前常常不肯放手，忽略了人格的尊严与心性的修养，最后以致陷于生活困顿与苦闷的牢笼。

这些现象都是由欲望过多所导致的。人性中的欲望是与生俱来的，它是与人的生活形影相随的，人如果没有欲望，生活就没有了乐趣，就失去了前进的动力。但是欲望不要太多，不要好高骛远，要把欲望控制在自己力所能及的范围之内，这样欲望才能够达到满足，才能体现生活的乐趣和生命的价值。无止境的发展欲望就会演化成贪婪，贪婪会使人的心智迷惑，在不知不觉中就失去了理智，最后达到利令智昏、堕落的深渊。

当我们还是孩子时总是充满活力，并对明天进行种种的憧憬与向往，于是，我们的生活是快乐、安详、幸福的。但随着心理和生理的成熟，总是有人把种种责任、义务、社会的枷锁戴在自己身上，而且在种种的攀比中，我们感受到越来越多的欲念、压力，生活会让你感觉到彷徨与无奈。就算有快乐也是瞬间即逝的肉体快感，或者说是一种精神麻醉，但接踵而来的就是无尽的烦恼、空虚和惆怅。

人来到世间不过数十年的岁月，苦苦的追求又能留下什么呢？名利不过是过眼云烟，生不带来死不带去。何不随缘面对，过着云淡风清的日子？在这物欲横流的社会里，我们是否已失去当初最单纯的心，反而拥有无穷无尽的苦恼？这也许是这繁荣的时代给我们带来的迷惑。生命如舟，在那生活的海洋里这舟载不动太多的欲望，要想安全地渡过去就必须轻载，所以就得放下太多的欲望，去寻找生活中的快乐和美好，让幸福离我们近一点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那山总比这山高，到了这山没柴烧

很多人爱感叹命运多舛，别人有多幸福，自己却有多不幸。但我们可曾想过，我们一直都生活在爱的包围圈里，幸福一直都在我们身边，不曾走开半步。只是我们总是看着别人的幸福念念不忘，而把自己的幸福弄丢。

人生百年，不如意事十有八九。所谓人比人气死人，涉及到名誉、地位、钱财——人与人之间实在没有多大的可比性。这倒不是说自己一定比别人差多少，而是机会这东西总是偏心眼。有的人官运亨通、财源滚滚、美人拥簇、宝马香车，诸多好事得来全不费工夫；轮到自己就不同了，千辛万苦，百般努力，可“好事”总和你“捉迷藏”，可望而不可及。

所谓知足者常乐，满足于现状对于个人来说并不一定就是不思进取。“君子有所为，有所不为”，对于事业我们应该孜孜以求，而对于那些名利之事，我们大可不必计较，还是随遇而安的好。有的人钱多了不知该怎么花，而对于相当多的老百姓来说，每一分钱都来之不易。

人生就是炼狱，磨难不计其数，要想活得潇洒些，就必须学会自己安慰自己。正所谓心底无私天地宽，凡事只要想开了，就不会有什么大不了的事来折磨你。要想心情变好，就得学会自己欣赏自己，现在的人都比较关注自己的生活质量，然而生活质量的好坏，并不全在于物质方面，更多的还在于自己的心情好坏。

所以，不要动不动就拿自己的缺点和别人的优点相比较，那样做无疑等于往伤口上撒盐，只会让自己受到的伤害更深、更重。

不如意时，学会给自己找个安慰，乐观看待失意悲伤，使自己快要死寂沉沉的心得以慰藉。

所以，幸福说穿了其实只是一个心理平衡的砝码指标，它的刻度尺上把正、负和零都融合在一层。同一刻度，有的人看它为正，有的人看它为负，还有的人看它则为零。

可见，知足才能觉得幸福。

品尝知足的乐趣

钱钟书先生在《论快乐》中说：“快乐在人生里，好比引诱小孩子吃药的方糖，更像跑狗场里引诱狗赛跑的电兔子，几分钟或者几天的快乐赚我们活了一世，忍受着许多痛苦。我们希望它来，希望它留，希望它再来。”这三句话概括了整个人类努力的历史，它剥去了快乐的外衣，裸露了人生悲苦的里层，让人悲叹不已，回味无穷。在人们追求和等待的时候，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生命不知不觉地偷渡过去，我们只是时间消费的筹码，活了一世不过是为那一世的岁月充当殉葬品，根本不会享受到快乐。但是我们到死也不明白是上了当，我们还幻想死后有个天堂，在那里我们终于享受到了永远的快乐……

什么是快乐？快乐就是知足，快乐就是健康，快乐就是心情愉悦地勤奋工作，快乐就是和家人共享美好的时光。

纵观古今中外，有多少人为了财富而“机关算尽”，最终落得“一片白茫茫大地真干净”，王熙凤一生算计别人，也可谓精明到家，最终落得草席葬身。

老子曾经说过，缤纷的色彩会让人眼花缭乱，嘈杂的声音使听觉失灵，丰盛的食物让人食不知味，他认为君子应只求安饱而不逐声色，拒绝诱惑以保持内心安定。

我们不要求过这种苦行僧的生活，但也绝对反对奢华。为金钱而疯狂、在人生的道路上迷失了自我的人越来越多。其实一个人的财富与他的快乐并不成正比，即使是腰缠万贯的人，如果生活没有快乐，那么他也是贫穷的。

所以，知足才能带来快乐。

我们小时候都读过《渔夫和金鱼》的故事。故事中的老婆婆本会因为渔夫的善良而幸福一辈子，然而她在享受金鱼给了她人类中最大的权力和无比财富后，她却还不知足，最终被打回原形，继续坐在破屋子前缝补破渔网。

生活中，这样的人也不少。一些人从最初对别人的羡慕而不能得到、于是对那人不满，甚至失去理智，进而痛恨整个世界。一路走来，她失去的不仅是和别人的友情，甚至失去了属于自己的快乐和幸福。

中国有句古话叫“天高不算高，人心比天高”。意思是说，人的欲望是无止境的，高了还想再高，好了还想更好。其实，更多时候我们不应该如此，在某些时候，也应该多想想已经拥有的，这样，才能懂得感恩、才会满足、才会快乐。也只有这样，才能善待自己、珍惜生活。

知足让我们变得更加平静、安祥和超脱，知足的人总会微笑地面对生活，快乐每一天。

什么事情都要适可而止

再好的果实熟过了就会走向腐烂，再好的事情做过了头就会起反作用，所以说凡事都要适可而止，这正如老子所说的“物壮则老，谓之不道，不道早已”。也就是说，事物过于壮盛就会变衰老，这就叫不合于常道，不合于常道就会很快地走向灭亡。所以，什么事情都不能过分，因为过分的事情就超出了常理的范畴，就是违背道德准则，必然导致惩罚。

有一个小孩，大家都说他傻，因为如果有人同时给他5毛和1元的硬币，他总是选择

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

5毛，而不要1元。有个人不相信，就拿出两个硬币，一个1元，一个5毛，叫那个小孩任选其中一个，结果那个小孩真的挑了5毛的硬币。那个人觉得非常奇怪，便问那个孩子："难道你不会分辨硬币的币值吗？"

孩子小声说："如果我选择了1元钱，下次你就不会跟我玩这种游戏了！"

这就是那个小孩的聪明之处。

的确，如果他选择了1元钱，就没有人愿意继续跟他玩下去了，而他得到的，也只有1元钱！但他拿5毛钱，自己装湖涂，于是湖涂得越久，他就拿得越多，最终他得到的，将是1元钱的若干倍！

因此，在现实生活中，我们不妨向那"傻小孩"看齐——不要1元钱，而取5毛钱！

而更多的人在社会上，却常有一种不拿白不拿、不吃白不吃的贪婪，殊不知你的贪婪不仅损害了他人的利益，还会使他人对你产生反感。或许他人可以容忍你的行为，不在乎你的贪婪，但如果你懂得适可而止，他会对你有更好的印象与评价，因此愿意延续和你的关系。

可叹的是，现代社会充斥着下列现象：人际关系一次用完，做生意一次赚足。以为自己这样做是聪明，殊不知这都是在断自己的路。你完全不需要这种聪明，你需要的是能一直拥有那个小孩一样的糊涂，因为这会让你得到更多回报。

欲望的永不满足不停地诱惑着人们追求物欲的最高享受，然而过度地追逐利益往往会使人迷失生活的方向，因此，凡事适可而止，才能把握好自己的人生方向。

几个人在岸边垂钓，旁边几名游客在欣赏海景。只见一名垂钓者竿子一扬，钓上了一条大鱼，足有一尺多长，落在岸上后仍腾跳不止。可是钓者却用脚踩着大鱼，解下鱼嘴内的钓钩，顺手将鱼丢进了海里。

围观的人发出一片惊呼，这么大的鱼还不能令他满意，可见垂钓者的雄心之大。

就在众人屏息以待之际，钓者鱼竿又是一扬，这次钓上的还是一条一尺长的鱼，钓者仍是不看一眼，顺手扔进海里。

第三次，钓者的钓竿再次扬起，只见钓线末端钩着一条不过几寸长的小鱼。众人以为这条鱼也肯定会被放回，不料钓者却将鱼解下，小心地放回自己的鱼篓中。

众人百思不得其解，就问钓者为何舍大而取小。

钓者回答说："哦，因为我家最大的盘子只不过有一尺长，太大的鱼钓回去，盘子装不下。"

要做到适可而止，关键是在"度"的把握和平衡上。人生在世，都有七情六欲，欲望本非坏事，这正是人生之本的内在源动力。适可而止，就是凡事不将它们发挥到极点，而是在恰到好处时充分地享受这种"恰好"的趣味。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

适可而止是人生的真谛

几个年轻人一同外出度假，在海边看见一栋5层的小旅馆，就决定在这家旅馆过夜。旅馆的人说："我们一共有5层楼，你们可以一层一层地走上去，觉得哪一层令你们满意，就可以停留下来。我们在每一层楼都立了告示牌，上面写明了这一层都有些什么，只是一旦决定住某一层，就不能再反悔了。"这几个人听了很感兴趣，于是走了进去。

在第一层楼，告示牌上写着："这里的房间床板都很硬，地毯也是旧的，而且没有上门早餐的服务。"几个人哄笑起来，毫不迟疑地向楼上走去。

第二层的告示牌上写着："这里床不太硬，地毯半新，但没有上门早餐服务。"这个当然也没能留住他们的脚步。

行进到第三层，告示牌上写的是："这里的房间很舒适，床很软，而且还有上门早餐服务，唯一不足的是地毯有些旧了。"这个看起来不错，可是上面还有两层楼呢，于是，他们还是放弃了。

到了第四层，这一层告示牌上的内容几乎是完美的："这里不仅房间舒适，而且所有用品都是新的，并且，明早会有上门早餐服务，我们还会送您水果。"

这一次，几个人都非常感兴趣了。他们商量了很久，仍没有达成一致，因为有人还想到第五层看看。于是，他们来到了第五层，然而，几个人都傻眼了，这一层空荡荡的，连一个房间也没有，告示牌上写着一行字："这里没有房间，更不用说一个舒适的夜晚。您是又一个被玩笑捉弄的人。"

在现实生活中，我们常常会遇到某种选择的机会，就像这家旅馆，每一层都比前一层好，每走一步都可能比前一步得到的更多。但是，在你一个劲往前冲，争抢着获取最丰厚的礼物时，你学会适可而止了吗？

我们做任何事都应该适可而止，因为凡事都有个度，我们心中都应该有把尺。

每个人的生命都有自己的极限，超过极限可能就会得到意想不到的结果，可能成功、也可能失败，但是这一败就是一败涂地，没有翻身的余地……我们应该要或许必须要学会适可而止！朱熹说："适可而止，无贪心也。"我们要懂得满足，懂得感恩，没有贪念。当我们过多地去接受不属于我们的东西的时候，我们必会为此付出沉重的代价。

那种只贪求高度和长度、而不注重厚度和深度的人生，不是我们所期待的，至于直冲云霄、长风漫卷以及无所顾及的贪婪则是对生命的虐待和亵渎。

所以，学会适可而止是对生命的尊重，也是人生的真谛。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



贪来贪去一场空

欲望往往会蒙蔽人的心智，让我们失去理智，做出不可理喻的事情，也让我们心灵无法平静，无法享受到生活的美好。

有位名人说：“欲望越小，人生就会越快乐”，这句话蕴涵着深邃的人生哲理。它是针对“欲望越大，人越贪婪，人生越易致祸”而说的。

其实，我们每一个人所拥有的财物，无论是房子、车子还是钱财等，无论是有形的，还是无形的，没有一样是真正属于你的。那些东西不过是暂时寄托于你，有的让你暂时使用，有的让你暂时保管而已，到了最后，东西依然存在，而你却成为累累白骨，所以这些不过是身外物罢了。

人生如梦，生命从无到有，又从有走向无，生生死死，构成社会和世界。从人生无常这一点来说，人生有如梦幻。

“浮生若梦”，“人生几何”，从生命的暂短性来说，人生的确是一场梦。因此如何提高生活质量，怎样活得有意义，便成了人们的一个永久的话题。

在这场梦当中，你占有了多么富足的物质，实际上又有什么意义呢？是梦总会醒的。

可还是有很多人贪心，将人生的梦幻先毁掉。

古代的皇帝后宫佳丽三千，花天酒地，享尽人间富贵。如果大家都想当皇帝，那么就要进行你死我活的斗争，结果，生灵涂炭，百姓遭殃。

这样的贪婪有什么意义呢？终究还是竹篮打水一场空，落得个人财两空。

许多人在世的时候总是想无穷尽地拥有、索取，却忘了生命中最单纯、最美好、最本质的东西——快乐。

我们总是不能很好地抓住快乐，我们也不懂得对生命的感恩，因为贪婪已带走了人类纯真的心灵。



贪婪是幸福的大敌

人性有这样一个弱点，就是贪婪，总以为什么东西都是越大越好、越多越好。正因为贪婪的心理，让很多人躺在这种伪幸福中，患得患失、内心不得安宁。贪婪的人以为名气越大、钱赚得越多，就会越幸福，殊不知结果往往是成反比的：贪婪越深，幸福越浅。《伊索寓言》有言：贪婪往往是祸患的根源，那些因贪图大的利益而把手中的东西丢弃的人，是愚蠢的。

为何我们常见平凡打工者脸上洋溢的幸福笑容，却少见类似住着豪宅、开着宝马的成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

功人士脸上的欢颜？答案是前者容易知足常乐，给自己设置的幸福底线很低；而后者欲望越大，越难知足，身心被欲望的枷锁套住，丢掉了手中原本最为珍贵的东西。

幸福有条件么？当然有了，没有条件的幸福只是空谈，而只有物质达到一定程度，能让人享受得更多时，幸福才能被称为幸福。

人总是这样，很多时候，我们不知道自己想要什么，漂亮了还想更漂亮，钱多了还想更多些，得到了还想得到更多；失去时，却从没有想过，还有比失去更糟糕的，心中的沟壑不断地被各种欲望填满，压得喘不过气来，甚至停不下脚步看一看周围的风景。人的劣根性导致了我们在永不满足的底线上挣扎，尽管很辛苦，但却欲罢不能，所以幸福的滋味一直可望而不可及。

人心不足蛇吞象，这个人人皆知的故事，似乎就是诠释幸福的最好版本。

传说古时，有一位村夫看到一条冻僵的龙蛇。村夫就把蛇救活，并放进后山的一个山洞里。因为蛇的到来，山洞口开始长着灵芝和一些奇异花草。但人们知道山洞里有龙蛇，谁也不敢去采这些东西。皇上听说了这事，就下旨说，谁能采来灵芝，必有重赏。村夫很清贫，他想，自己要是能得到这笔财富，那可真是幸福。于是，他就去求蛇。蛇感谢他的救命之恩，就让他采了灵芝送进宫里。村夫得到了奖赏，过上了他想要的生活。又过了些日子，皇后的眼睛瞎了，御医说只有龙蛇的眼珠才能治好。皇上就下旨说，谁若弄来龙蛇的眼睛，就让他当大官。

村夫又想，自己现在是比过去幸福多了，但若再当上高官，有钱有势，一定会更幸福。于是，村夫又找到龙蛇。龙蛇忍痛贡献出了自己的一只眼睛，村夫也因此当上了高官，再一次满足了自己幸福的心愿。但没过多久，皇上又下旨说让村夫去割龙蛇身上的肉，因为他听说吃了龙蛇的肉，就可以长生不老。为了让村夫早些弄回龙蛇的肉，皇上加封村夫为宰相。村夫得意洋洋，再一次来到山洞口，希望龙蛇能再次满足自己的心愿。但龙蛇什么也没说，而是一张口就把这个刚做上宰相的人给吞进了肚里。

从这个故事中不难看出，对于贪心不足的人来说，欲望是没有止境的，而幸福也是永远不可能到达的。



我们不是拥有太少，而是欲望太多

人生在世，名利财物都是身外之物，你就是时时刻刻永不停息、永无止境地去追求和索取它，也不会有满足的时候。相反，它还会给你带来无尽的坎坷和烦恼。有许多时候，我们之所以感觉不幸福、不快乐，多半是由于我们的不知足。如果把不知足归结为人类后天的变异，这不免有失公允。其实，不知足是一种最原始的心理需求，而知足则是一种理性思维后的达观与开脱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

每个人都有失望和不满的时候，不是你的希望没有实现，就是他的欲望没有满足。每当这时，我们不是怨天尤人，便是破罐子破摔，却很少会坐下来仔细地想一想，我们为什么一定要有不满和失望。

我们来到这世上时，本来就是赤条条的，一无所有。是上苍赋予我们生命、亲友以及思想和财物等等，上苍待我们何厚？使我们拥有了这么多，又占据了这么多。可是，我们却从来也没有满足过，依然在祈求着上苍为我们降下更多的甘霖。

然而，生活不可能也不会按照我们的需求来十足地供应我们，于是，我们便失望了、不满了。

知足是一种境界。知足的人总是微笑着面对生活，在知足的人眼里，世界上没有解决不了的问题，没有跨不过去的坎，他们会为自己寻找合适的台阶，而绝不会庸人自扰。

知足会让我们心地坦然。无所求、无所需，就不会有太多的思想负荷。在知足的心态下，一切都变得合理、正常、坦然，我们还会有什么不切合实际的欲望和要求呢？

世界对每一个活生生的人来说都是公平无二的，有耕耘才有收获，有奋斗才有成功，有付出才有得到。你想花一分的代价，去换回十分的成果，那是永远也不可能的。

所以，我们永远都不应该祈求这世界平白无故地给我们太多。

学会知足，我们才能用一种超然的心态对待眼前的一切，不以物喜，不以己悲，不做世间功利的奴隶，也不为凡尘中各种搅扰、牵累、烦恼所左右，使自己的人生不断得以升华；学会知足，我们才能在当今社会愈演愈烈的物欲和令人眼花缭乱、目迷神惑的世相百态面前凝神静气，做到坚守自己的精神家园，执著追求自己的人生目标；学会知足，可以使生活多一些光亮，多一份感觉，不必为过去的得失而后悔，也不会为现在的失意而烦恼。

所以，欲望太多，生命就会显得过于沉重，人就会显得过于臃肿，你就会感到你所拥有的一切都是负累，因无法带动而终生不能轻松。



眼前的风景是最美的，已经拥有的是最好的

人总是很贪婪，喜欢舍近求远，以为远处的景色是最美的，外面的世界更精彩。但人往往不懂得珍惜眼前所拥有的，总以为那些看不到的，甚至永远无法得到的东西才是最美好的，却忽略并厌倦了眼前习惯的事物，对于他们的美熟视无睹，但是等到失去的那一刻却后悔已晚。

人都爱做梦，总是会想入非非地为自己虚构一些美丽的情节，却不知道这只是虚幻的梦，然后有些人会耗尽一生的经历去追求，最终却劳了神、伤了心。殊不知，眼前的风景是最美好的，自己已经拥有的是最美好的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

永远要相信一句话，确定了就不要犹豫，争取了就不要后悔。不要因为一次次的幻想和不知足，浪费了整个生命，等走完了整个旅程，才发现最好的已经错过，那时候生命已经到了尽头，为时已晚……要记住一句话：日子是用来享受的，不是用来发愁的。

大家都知道猴子摘果子的故事，淘气的小猴子摘了玉米丢了桃子，丢了玉米去摘西瓜，结果却一无所获，年幼的我们都对那只可爱的小猴付之一笑。匆匆间我们都已长大，奔忙于晨与夕之间，明白了很多道理，却依然在上演一幕幕小猴子摘果子的现代剧。有人忙碌于追求自己的梦想，却认为失去的才最珍贵；有人怀揣着许多的获得，却身心疲惫，不敢放弃。静心去想，其实我们并不快乐。

饥饿者视粮食贵于金钱，寒冷者视衣帛重于珠玉，只因他们真正体会到衣食的重要。成功的人珍惜自己的成功，失败的人珍惜自己的付出，因为他们知道自己付出和成功的不易。而智者，居陋室而自娱，无得失而自乐，他们珍惜自己所拥有的一切，因为他们知道，只有现在的拥有才最值得珍惜，失去的和将来的只是水中月、镜中花，虽美却虚幻。

所以，人千万不能为了远处的风景而错过了眼前的美好，不能被惰性征服，要为自己而活，活出人的价值和意义。

欲望可能毁掉一生

不懂得控制欲望的人，会毁掉自己的一生。

有个女人，家庭很幸福，不但生活富裕，先生也很疼爱她。

有一天，她认识了一位年轻人，这年轻人的甜言蜜语使她心动了，两人发生了不伦的感情。

后来年轻人对她说："偷偷摸摸的不自由，我们干脆离开家乡，到新天地建立属于我们的家。"女人听了觉得很有道理。

就趁先生外出时，她拿了家里所有值钱的财物，到港口与年轻人会合。

年轻人说："你先把东西给我，等我运到对岸再回来载你，要不然被抓到就不堪设想。"

女人也认为有理，就把所有财宝交给他，自己留在原地等待。

没想到，一天、两天、三天过去了，年轻人就这样一去不回。

她又饿又冷，可是不敢回去，实在万般无奈。

突然，她看到一只狼狗衔着一只鸟从她面前跑过去，那只鸟还在奋力挣扎。

狼狗跑到水边，看到水中有一条鱼，就把鸟放下，要去咬鱼；结果鱼游走了，鸟也飞走了。

女人看了，忍不住笑说："这只狼狗真傻，已有一只这么好的鸟，居然放弃而去咬鱼，结果鸟和鱼都得不到，真是傻啊！"

狼狗回头说："我的傻，只不过让我挨一顿饿；你的傻，却误了你一生！"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

此时这愚痴的女人才如梦初醒，懊悔地说："我居然为了那种人，放弃爱我的先生及稳定的家庭，毁了一生的幸福，这都是贪欲害的啊！"

凡夫总是纵心所欲，虽有短暂的快乐，终究会害了自己。日常生活中我们难免会遇到一些境遇而心动，但是要赶紧提起正念化解贪欲，才不会因一时迷失而招来无尽的烦恼与折磨。

在这复杂的社会里，能平凡地生活就是福气，生活也会在简单中得到乐趣和幸福。如果贪心不足，只会毁掉自己的一生。



欲望如沟壑，生活负累多

正当的欲望是合理的，但追求的东西太多，那无疑是给自己套上沉重的枷锁。一个失去心灵自由的人，谈何快乐？只有摆脱沉重的枷锁，才能得到真正的幸福。

生活中最大的智慧就是能了解自己需要什么或者不需要什么，也是因为这样人们在拥有和欲望之间作战。我们都为自己理想的生活而奋斗，为自己拥有的太少而努力，所以只有不停地前进。当你达到目标时，或许又看到了另一番美景，于是你又不停地追赶，又想着另一个目标。当然上进固然是正确的，如果一生都生活在马不停蹄地追求之中，岂不是失去了生活的真正意义？

这世间，美好的东西实在数不过来，人们总是希望得到很多，让尽可能多的东西为自己所拥有。站着的想靠着，靠着的想坐着，坐着的想躺着，这是人类的一种通病，说好听点儿是不断地追求，其实就是一种不知足。

经常听到有人感叹：唉！活着真累！这个"累"主要不是指肉体累，而是指精神累，因为做人太难。

做人难就难在做一个真正的普通人。这是因为通常人的欲望很多，真正如愿的太少，所以就很难体会到生活中本已存在的快乐。怎能不累呢？

生活中的快乐是实实在在的，你没有发现它，是因为贪欲堵塞了你的心智，蒙蔽了你的眼睛。物欲太盛会驱使人的灵魂扭曲，永不知足，以致精神上永无宁静，永无快乐。

想想人生如白驹过隙一样短暂，生命在拥有和失去之间不经意地流干了。如果你失去了太阳，你还有星光的照耀；失去了金钱，还会得到友情；当生命也离开你的时候，你却拥有了大地的亲吻。

其实，人的欲望不能太多，欲望太多反成了累赘，只有顺其自然、拥有淡泊的心胸，才能让自己充实、满足。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中

一位母亲坐在窗边，望着天的那一边，在心中默默地计算着女儿归来的日期，期盼着女儿早日归来，但她未曾想到，她现在拥有的是女儿的思念和牵挂；一个小女孩趴在窗口，面对着窗外瓢泼的大雨，她期盼着雨后那一道美丽的彩虹，但她不知道，她现在拥有的是大雨的清凉和雨滴的纯洁；一个小男孩驻足在窗下，聆听着从窗口泻下的那首华美的钢琴曲，他期盼着会有那么一天，他也能拥有一架自己的钢琴，但他不曾知道，他现在拥有的是那只被囚禁在笼中的音乐鸟儿未曾有过的自由。

他们不知道，自己最应该做的事情就是趁幸福还没有失去，珍惜当下。

人生像一条河流，不可逆转。生命中的每一个阶段、每一天都是可贵的、独一无二的、不可重复的。没有人生活在过去，也没有人生活在未来，当下是生命确实占有的唯一形式。

有一位老师在她退休的那一天叠了1000只纸鹤，此后的每个周末她都会把一只美丽的纸鹤挂在院子的小树枝上，随着纸鹤一只只减少，她更加珍惜生命的时间，更加关注身边的亲情，更加懂得珍惜当下拥有的生活，更加知道宽容身边的每一个人，同时也会用微笑面对顺利、挫折，战胜寂寞和疾病。

我们的生活虽然多姿多彩，但颇有艰辛。人活在世上并不容易，要懂得珍爱生活，疼爱自己，关爱朋友，善待亲情。懂得感恩，懂得宽容，珍惜当下拥有的一切，知足常乐，爱身边的每一个人。

在心中种上一棵忘忧草

元朝文人白朴曾作过一篇《庆东原》：“忘忧草，含笑花，欢君闻早冠宜挂。那里也能言陆贾，那里也良谋子牙，那里也豪气张华？千古是非心，一夕渔樵话。”

忘忧草，多美的名字，它不是等闲的草，乃是可以令人“忘忧”的草。

约翰·库提斯于1969年8月14日出生于澳大利亚，但这个小男孩生下来后让所有人都震惊了：这孩子的下肢畸形，并且没有肛门。经检查，医生诊断出他患有先天性骨发育不全。要想孩子存活，必须做手术。父母忍痛将小小的婴儿送上手术台，经过切口手术，约翰·库缇斯虽然可以像正常人一样排便了，但是这个过程经历了常人难以想象的痛苦。

从小约翰·库缇斯就被人认为是个怪物，上小学时，没人愿意同他做朋友。有一次，一些坏学生用塑料胶带封住他的嘴，将他扔入垃圾桶，之后竟点上火烧他，幸亏老师及时发现，把他救了出来。就在这样的折磨中库缇斯升上了高中，但痛苦远没有结束。有一次上幻灯课，库缇斯突然感到腹部剧痛，必须马上去厕所，在光线黑暗的幻灯室内，他每用

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

双手“迈动”一步，都感到掌心被扎得钻心的痛。爬出教室后他才发现，自己的两只手掌上都被恶作剧的同学扎上了图钉。最严重的是在17岁那年，正在考试的库缇斯突然发现自己翘在背后的那双畸形且毫无知觉的腿，被捣蛋的坏孩子用铅笔刀割得血肉模糊，两个脚趾还被切掉……

不久，他因伤口感染，动手术截去了毫无用处的双腿。库缇斯受够了这样的自己，也没有勇气再继续生活下去，于是他拿起爸爸的手枪准备自杀。还好这时妈妈赶来，轻轻地亲吻着他的额头说：“约翰，你是我们生命中所遇到的最可爱的孩子！永远都是。”爸爸也说：“每个人都不能忘记自己的责任，你的责任就是要给别人做出榜样！”终于，在父母的爱的感染下，库缇斯放弃了自杀的选择。

生命中会有很多无法逃避的悲伤，但不妨碍我们在心里种上一棵“忘忧草”。



知足者才能常乐

孔子曾经路过田间看见一位近90岁高龄的老农，在烈日下耕田却非常快乐，孔子向他请教为何如此快乐。

老农说：首先万物生灵中我出生贵为人就是一大幸事，而且我又是个男人，为何不快乐？我四肢健全，头脑聪明，能吃能喝，为何不快乐？有的人一出生就死了，有的人童年早逝，青壮年、中年去世的大有人在，而我活到九十岁还健在，我为何不快乐？

由此可见，知足才能快乐。

有些人总感叹自己工作忙，总感叹命运的不公，却似乎从来都看不到自己拥有的。

为什么要对眼前一时的工作不顺利疾首蹙额？为什么要为眼前一时的顿挫心胆俱碎？为什么要对那些你看不惯的人和事心烦意乱？世界上没有完美无缺的事物。每个人都拥有一份对事物的需求感，于是我们产生了满足和不满足两种感受，这两种感受在我们的生活中起着很大作用，它直接决定了我们的心理情绪。有些人得到的不算多，却一直很满足、很快乐，这只能让他们得到的更多；有些人看到一朵美丽的花，抱怨它不属于自己，有些人看到这朵美丽的花，欣喜地赞美这大自然的一道美景。这两种人所表现出的情绪就完全取决于满足与不满足两种感受。胸怀宽广一些，性格豁达一些，容易满足一些，还能不快乐吗？

人有欲望是正常的，但如果欲望过高，它将成为绊脚石，每次面对经过自己全心努力却无法达到的目标时，要贵在自知，贵在知足，贵在量力而行，贵在适可而止。

知足是成功的希望，知足是快乐的源泉。平生修得随缘性，粗茶淡饭也知足。桌上放着半杯水，悲观的人会抱怨它的不足，乐观的人则会庆幸还有半杯水，因而后者得到了满足。同样的半杯水，生出两种截然不同的感慨。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这告诉我们对待任何事物都要抱有一颗平常心，学会用感恩的心来生活。当我们懂得了知足，生活便少了几分抱怨，多了一些光明。

“鱼与熊掌不可兼得”，一个人如果痴心妄想，那他贪婪的心就永远不会满足，甚至可能会付出惨重的代价。世事就是这样的辩证，上帝让坏人享尽安乐，但最终却以严厉的惩罚为代价；上帝给予好人平安与幸福，却让好人历经磨难。这是公平的，所以不要怨天尤人。

一个人如果整天执著于怎样实现自己不切实际的愿望，执著于占有更多更好的非分之物，结果却总是事与愿违，就会郁郁寡欢，永无幸福快乐。到头来，他们只能是一无所有。正是由于那颗永不满足的心，才会反复抱怨命运的不公。只有保持一份知足的心，你才会感受到无比的轻松和快乐。

只要知足就会快乐

快乐地工作、快乐地生活，是我们每个人追求的理想境界，但现实生活总是不尽如人意。想买房子房价太高，花掉一生的积蓄还得欠债；想买车子油价太高，仅靠工资收入消费不起；打工者的地位，让你一辈子当不了家、做不了主……

但是我们更要想到，30 年前我们能有买房子买车子的奢望吗？过去连想都不敢想的事，如今我们敢想敢做了，这岂不是快乐？

人的能力是有限的，如果得不到的东西偏偏要一再执著地苦苦追求，只会徒添烦恼。如果有了“知足”平常之心，就会把人生的得失与成败看淡，即：只求过程，不问结果。然而，人的欲望是无穷的，社会现实总是难以满足。

著名作家刘墉对人类的贪婪本性表达到了极致：“旅客车厢内拥挤不堪，无立足地的人想：我要是有一块立足的地方就好了；有立足之地的人想：我要是能有一个边座就好了；直到有了卧铺的人还会想：这卧铺要是一个单独包厢就好了。”世间上的人们，大多如乘客一样。

世界上美好的事物太多了，人想要的东西也太多了，就像神话中的那个年轻人得到了黄灿灿的金子，还想要点石成金的法术，最后落得一无所有的结果。正是由于那颗不知足的心，才演绎出同样残酷的恶果。刻意追求物质上的丰盈，才一再抱怨自己的命运如何悲惨。那种欲望像喝海水一样，越喝越渴。

人类总是很难快乐，因为有那么多没有满足的欲望。这种不断攀升的欲望促使我们努力去工作、去赚钱，于是我们的生活节奏越来越快，钱越来越多，可是我们并没有越来越快乐。为了钱，我们东西南北团团转；为了权，我们上下左右转团团；为了欲，我们上下奔跑；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为了名，我们日夜烦恼。但是到头来，却又觉得自己一生都在痛苦中度过，好像从来都没有真正开心过，而只是一味的怨恨。

人生的快乐与否在很大程度上取决于一个人对生活所持的态度。

假若一个男人娶了一个很普通的女人，他总拿别人老婆的长处来与自己老婆相比较，越比越觉得别人的老婆个子又高挑，皮肤又白嫩，知识又丰富，于是整天闷闷不乐，郁郁寡欢，这绝对是自寻烦恼。如果他能反过来这样想："她虽然不是美女，但知书达理，温柔可爱，最重要的是她能体贴我、关心我，并能给予我最大的理解和支持，能得此妻，我知足了。"这样，他的内心就会愉快，人活得也开心踏实了。

近代的弘一法师，淡泊物质，随缘生活。一条毛巾用了 18 年，破破烂烂的；一件衣服穿了几载，缝补再缝补，有人劝他说："法师，该换新的了。"他却说："还可以穿用，还可以穿用。"

所以有人说，知足常乐是一种心态；有人说，知足常乐是一种感觉；还有人说，知足常乐是一种品德。一个人只要学会知足，快乐就会在身边围绕。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四章　有一种幸福叫感恩





感恩是对生命过程的一种珍惜

人们常说：懂得感恩的人，会懂得珍惜，就容易得到幸福。那么，感恩到底是什么？幸福又是什么？

有一个善良的人，死后升到天堂，做了天使。他当了天使后，仍然时常到凡间帮助人，希望人们能感受到幸福。

一日，天使遇见一个农夫，农夫的样子非常苦恼。农夫对天使说："我家的水牛刚死了，没它帮忙犁田，那我怎能下田耕作呢？"

于是，天使赐给他一头健壮的水牛。农夫很高兴，天使在他身上感受到幸福的滋味。

又一日，天使遇见一个流浪者。流浪者非常沮丧地对天使说："我的钱被骗光了，没法回乡。"

于是，天使给了他一些路费，流浪者很高兴，天使在他身上感受到幸福的滋味。

又一日，天使遇见一个作家。作家年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他却过得不快活。

天使问他："你不快乐吗？我能帮你吗？"

作家对天使说："我什么都有，只欠一样东西，你能够给我吗？"

天使回答说："可以。你要什么我都可以给你。"

作家直直地望着天使："我要的是幸福。"

这次把天使难住了，天使想了想，说："我明白了。"

天使把作家所拥有的都拿走了。拿走了作家的才华，毁去了他的容貌，夺去了他的财产和他妻子的性命。天使做完这些事后，便离去了。

一个月后，天使再回到作家的身边。

作家已经奄奄一息，衣衫褴褛地躺在地上挣扎。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

于是，天使把他的一切还给了他。然后，又离去了。

半个月后，天使再去看望这位作家。

这次，作家搂着妻子，不住地向天使道谢。因为他得到幸福了。

“一个人要对于昨天的日子感到快乐，对明天感到有信心。”你如果做到这样那就是幸福了。其实幸福是向外在环境索求的，幸福只是一种内在的感受：在某一刹那，心中的某一根隐秘的弦忽然被牵动，泛出圈圈甜美的满足感，那便是幸福。

但有很多人却忽略了这种感觉，把追求幸福当成了一项事业，结果反而离幸福越来越远，越来越觉得空虚，越来越不快乐。

曾经有一个贵族青年，有一天他突然想离开家乡，去寻找他想要的幸福。因为有一位非常伟大的巫师跟他说：“幸福是一只青色的鸟，有着世界上最美妙清脆的歌喉，如果找到它，就要把它马上关进一个黄金做成的笼子里，这样，你就能得到你想要的幸福了。”

他听了这位巫师的话，不顾父母的苦苦挽留，就带了一个黄金笼子踏上了寻找那只代表幸福的青鸟之路。英勇的年轻人一路上遇到许多艰难险阻，但是他都没有退却，只因为在他心中有“幸福”支撑着他的梦想。他经过了许多国家，得到了很多以前从没看过、从没听过的知识，成了一个见多识广的人。

一路上，他抓过很多青色的鸟，但是总在放进黄金鸟笼后，鸟便不知什么原因就死去了。他知道，那不是他想寻找的幸福。

后来，黄金鸟笼变得旧了，他也不再年轻。他突然强烈地想念远方的父母。于是，他就回到了自己的家乡，回家后发现已是物是人非。他的父母早在他离去没多长时间，就因为过度的悲伤和思念而离开了人世。

无家可归的青年在荒凉的街头落寞地走着。这时，一个鬓发斑白的老人拉住了他的衣角，盯着他怀里的黄金鸟笼子。

“大巫师！”青年认出了他，失声叫道。

“孩子，我对不起你，我真不应该让你去寻找青鸟。”老人难过地说道，他从破旧的口袋里掏出了一件物品，“这是你父母在去世前让我交给你的，他们要你好好珍藏。”说完，老巫师便摇着头，哀伤地离去了。

青年一看，原来那是父亲为他雕的一只黄莺。在这一刻，所有的回忆都在他脑中涌现，青年流出了悲伤的眼泪，他把这只木鸟紧紧地抱在怀中，十分懊悔。突然，他感到怀里的木鸟动了动，叫出了声音，他愣了一下，那就是幸福的青鸟，但他还没来得及将它放进黄金鸟笼，一不留神就让它飞走了。

人总是很奇怪，拥有幸福的时候总是不知道珍惜，每每要到失去后，才懂得珍惜。其实，幸福就在你的面前。

肚子饿的时候，有一碗热腾腾的面条放在你面前，就是幸福。

筋疲力尽的时候，躺在软软的床上，就是幸福。

痛哭的时候，旁边有人温柔地递来一张纸巾，就是幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

幸福本没有绝对的定义，平常的一些小事也能撼动你的心灵，幸福与否，只在于你怎么看待。

在你的生命过程中，有过很多人、很多事，不管是现在、过去还是未来，只要你心怀感恩，用爱心浇筑，你就会拥有幸福。

感恩，就是一种幸福。



感恩是对人生苦难的一种感谢

一个年轻人在上大学的时候就半工半读。学习之外，他的大部分时间都用来打工赚钱，而他上班的地方是父亲开的一间工厂。他要用打工得来的工资去偿还父母为他垫付的学费和伙食开支。而且，虽然他是老板的儿子，却没有任何特权，跟其他工人一样，打卡上下班。在每个月的月底凭车间给他评定的质量分和完成工作的情况来领取工资。有一回，他因坐车晚点迟到了两分钟，那月他应得的奖金就被扣了一半。

大学毕业后，父亲并没有让他接管公司，反而对他更加苛刻。父亲的严格让他无法忍耐，结果他离家自立。年轻人觉得父亲不像是他的亲生父亲，而像仇人一样对待他。他想自己跟父亲反正已经没有关系，不如去外面另闯一条生路。

刚开始做生意，因为缺少资金，他去银行贷款，但父亲坚决不做他的担保人。没有担保人，他就没有办法向银行贷到一分钱。被逼无奈，他只有给别人打工谋生。但即使是小公司的一份微薄薪水，他也没有保住，被别人挤了出来。失业后，他用打工攒的一点钱开了家小店。小店的生意不错，他又开了家小公司，小公司慢慢地变成了大公司。

在他正准备“磨刀霍霍”干一番事业时，他的公司倒闭了。为此，他十分难过，甚至想到了自杀。他对自己的过去进行了认真的思考，想父亲为什么这么冷酷无情地对待自己，想自己在打工和经商中为什么会屡遭惨败，他总结了自己失败的教训。他没有继续沮丧下去，而是决心咬紧牙关挺起胸膛重新开始。

在这十分艰难的时刻，父亲却出人意料地来到他的面前，并张开双臂紧紧地拥抱了他，决定让他来接管自己的公司。父亲说：“孩子，你虽然跟几年前一样，依然没有钱，但你却有了一段宝贵的经历，这段经历对你来说是一场艰苦的磨炼，但它却是非常值得的。如果我前几年就将公司交给你，你很难把公司经营管理好，迟早会失去公司，最终会变得一无所有。可是现在因为你有了这段宝贵的经历，你就会珍惜它，并且会把公司经营好，还会让它不断地发展壮大。孩子，不管是干什么事情，不经受一番磨炼是很难干好的。”

这个年轻人后来真的干成一番大事业，他就是伯克希尔公司总裁，被誉为“美国股神”的沃伦·巴菲特。他的资产仅次于比尔·盖茨，他的父亲叫霍华德·巴菲特。

我们的人生总有一些挫折，总会经历一些苦难、一些磨炼，但这并不是坏事。沃伦·巴菲特正是从这些苦难中学到了很多东西，为以后的事业打下了基础。经历苦难、磨炼意志

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能让人坚强，让人热爱和珍惜自己的事业和生活，更让人懂得如何为人处世，懂得如何经营自己的事业和生活。因此，它对你的人生弥足珍贵，是你生命历程中的财富。

面对苦难，我们要怀有感恩之心，感谢苦难的恩赐。

人生总免不了经历苦难，但只要你正确对待，苦难也会成为一笔财富；反之，你会被苦难吞噬。有这样一个故事：有一个蛹快要化成蝴蝶了。这时的蛹上有了一道裂缝，蝴蝶在里面痛苦地挣扎。天真的孩子看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍。于是，他拿起剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹出来。然而，由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经历的痛苦挣扎，以致出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死了。蝴蝶之死带给我们很大启发：要想有所成就，就必须能够承受痛苦和挫折。这是对人的磨炼，也是一个人成长必经的过程。

人生在世，难免会遇到困难，困难具有一定的积极意义，它可以帮助人们驱走惰性，促使人奋进。因此，困难又是一种挑战和考验。我们的生活因苦难变得丰富多彩，我们的性格因坎坷而锤炼得成熟。学会感恩，我们便会在困难中升华自己，让自己变得更加坚强、更加成熟。

人生重要的不是拥有什么，而是经历了什么，任何坎坷的经历都是宝贵的人生财富。

英国哲学家培根说过："超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。"关键的问题是我们应该如何面对苦难。

有这样一句话：每个困难都是一粒珍珠！一切"不幸的遭遇"都是磨炼，一切的挫折都是你人生成功所必须经历的。只要你感恩苦难，就会将苦难磨砺成一粒粒美丽的珍珠。

德国作曲家罗伯特·舒曼说："珍珠是不会浮到水面上的，要寻找它，必须冒着生命危险潜到水里。"珍珠原本是嵌入贝内的一粒沙。贝用尽全身力量疗伤，要到伤口愈合，治疗的工作才停止，这时在旧伤处出现的就是一颗晶莹的珍珠。因为伤口的刺激，贝身上许多平时未发现的力量现在出现了，全力打造了这样一颗晶莹的珍珠。

在我们一生中，苦难也可以变为经验，伤痛可以变成无价的奇珍。缺陷也能成为自救与救人的新力量。

对于苦难，我们要学会感恩：

感恩伤害，因为它磨炼了你的心智；

感恩欺诈，因为它增进了你的智慧；

感恩中伤，因为它砥砺了你的人格；

感恩鞭打，因为它激发了你的斗志；

感恩挫折，因为它强化了你的意志；

感恩遗弃，因为它教导了你的独立；

感恩斥责，因为它提醒了你的缺点；

感恩嘲笑，因为它坚定了你的信念；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

感恩嫉妒，因为它肯定了你的成就。



感恩是一种得到的付出

感恩是一种得到的付出。只有你付出爱心，你才能收获希望。在别人困难的时候，毫不犹豫地伸出救援的双手；在别人迷茫无助时，敞开怀抱让他们依靠……无私奉献你的爱，你收获的将是别人的感动和铭记，还有一颗因满足而幸福的心。

一个美丽的圣诞前夜，哥特的哥哥送给他一辆新车作为圣诞礼物。圣诞节那天，哥特从办公室出来时，看到一个小男孩在他闪亮的新车旁走来走去，并不时触摸它，满脸羡慕的神情。

哥特饶有兴趣地看着这个小男孩。从他的衣着来看，他的家庭显然不是很好。就在这时，小男孩抬起头，问道："先生，这是你的车吗？"

"是啊，"哥特说，"这是哥哥送给我的圣诞礼物。"

小男孩睁大了眼睛："你是说，这是你哥哥送你的，而你不用花一分钱？"

哥特点点头。小男孩说："哇！我希望……"

哥特原以为小男孩希望的是自己也能有一个这样的哥哥，但小男孩却说："我希望自己也能当这样的哥哥。"

哥特深受感动地看着这个男孩，然后问他："要不要坐我的车去兜风？"

小男孩惊喜万分地答应了。

逛了一会儿之后，小男孩转身对哥特说："先生，能不能麻烦你把车开到我家门前？"

哥特微微一笑，他理解小男孩的想法：坐一辆大而漂亮的车子回家，在小朋友面前是很神气的事。但他又想错了。

"麻烦你停在两个台阶那里，等我一下好吗？"

小男孩跳下车，三步并作两步地跑上台阶，进入屋内。不一会儿他出来了，并带着他的弟弟。这个小孩因患小儿麻痹症而跛着一只脚。小男孩把弟弟安置在下边的台阶上，紧靠着他坐下，然后指着哥特的车子说："看见了吗？就像我在楼上跟你讲的一样，很漂亮是不是？这是他哥哥送给他的圣诞礼物，他不用花一分钱！将来有一天我也要送你一部和这一样的车子，这样你就可以看到我一直跟你讲的橱窗里那些好看的圣诞礼物了。"

哥特的眼睛湿润了，他走下车，将小男孩的弟弟抱到车子前排的座位上。小男孩的眼睛里闪着喜悦的光芒，也爬了上来。于是3个人开始了一次令人难忘的假日之旅。

在这个圣诞节，哥特明白了一个道理：给予真的比接受更令人快乐。

很多人都只是一味地索取，他们快乐吗？当他们贪得无厌地掠取利益时，他们丧失了更宝贵的东西。而懂得付出的人就像那个小男孩一般，不仅感动了别人，更让自己快乐。付出，并不是没有收获，它会让你得到更美好的东西。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或许，我们的付出不能立刻得到物质的回报，但日子久了，不经意间，一抬头，你会惊喜地发现，自己曾经播下的种子已经长成一棵大树，上面有好多鸟儿在歌唱。懂得帮助他人的人，他的一生将会越过堵在前面的高墙，独自走进春意盎然的花园，寻找到那种特殊的快乐！这种幸福是心中的天堂，不断地耕耘才能收获。它就在你我心中，而不必在大千世界里苦苦地求索。付出本身，便是一种回报。

世界上最珍贵的不是金钱、不是权利、不是名誉，也不是任何外在物质，而是一颗金子般的心。心的安宁与美好，才是真正的幸福所在。即使你拥有世界上一切的财富，也许你还不能拥有幸福。幸福是人生的至高追求，只有给予和付出，你才能实现这一追求。那位有金子般爱心的孩子便得到了这种巨大的幸福。

海伦·凯勒曾说：“任何人出于他的善良的心，说一句话有益的话，发出一次愉快的笑，或者为别人铲平坎坷不平的路，这样的人就会感到欢欣是他自身极其亲密的一部分，以致使他终身去追求这种欢欣。”在生活中，一个表情、一句问候、一个眼神、一件小事，都可以让我们感动，因为这种小小的付出后面，蕴藏的是一片真挚的爱心。罗曼·罗兰说过：“快乐不能靠外在的物质和虚荣，而要靠自己内心的高贵和正直。”

感恩，是一份对万物都无私付出的爱心，对于爱，付出便是得到，感恩，便是这样一种得到的付出。

心中有爱，才能感恩

一个印度哲人说：“就像母亲疼爱自己的孩子、照料他、保护他、教育他一样，你们每一个人，都要在自己身上种植、培养和爱护那世上最宝贵的东西：对他人和对一切有生命者的爱。”

爱是人类最基本的情感，爱你的父母长辈、爱你的妻子丈夫、爱你的亲朋好友、爱你的同事、爱你的上司下属、爱你的客户和你自己、爱你周围的一切。如果没有爱心，你还拥有什么？你将会失去热情、失去责任、失去希望、失去梦想，你的人生将变得毫无意义；心中有爱，这个世界才会变得美好。

人只有通过付出才能实现其人生价值。为我们的社会、我们的祖国、我们的民族，我们贡献出自己的一分微薄之力，得到的将是无愧于心。请用我们的生命和爱，和痛苦的人分享我们的快乐，和贫穷的人分享我们的财富，和孤独的人分享我们的热情，和残疾的人分享我们的双手。心中有爱，才能感恩这个美好世界。

爱是什么？是歌声，是翅膀，是春天的暖风和冬天的瑞雪，是根深叶茂的大村和潺潺的溪水，是被弹拨的吉他，是被低吟的短诗，是腮边一滴感动的泪珠和热唇上的轻吻，是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

彩虹涂抹在画布上，是黄昏挥动在炊烟里，是无论如何也不会忘记的美好往事，是无法比喻的比喻，是无法描述的描述，是语言的地平线上出现的霞彩……

只有心中有爱的人，他才会变得可爱。他乐于帮助别人，他总是用自己的愉快感染周围的人，他给需要笑声的人带来欢乐，驱走烦恼和忧愁，他走到哪里都会受到欢迎。他是那么透明，那么坦诚，是爱给了他人格上的魅力和精彩。

爱是一种博爱，它可以包含世界上一切的东西。他爱事业，爱荣誉，爱老人和孩子，爱自己的国家和民族，爱世界和人类，爱自然界里一切的生命和小桥流水。他从自己的爱里面享受着光荣和骄傲，享受着风和日丽，享受着美好与诗意。

爱是多么神圣和美好。一个人如果没有爱，就像失去了生命一般。那么，他只是行尸走肉，只是木头或是机械。他会生活在麻木中，如果他有知觉，那么他感觉到的就一定是无尽的痛苦和郁闷。生活成了苦酒，白天成了黑夜，人群成了沙漠。他还有什么可期待、可翘首、可梦想的呢？一个人没有爱，他就什么都没有了。

席慕蓉曾写下这样一段文字："想一想要多少年的时光才能装满这一片波涛起伏的海洋？要多少年的时光才能把山石冲蚀成细柔的沙粒，并且均匀地铺在我们的脚下？要多少年的时光才能酝酿出这样一个清凉美丽的夜晚？要多少多少年的时光啊！这个世界才能等候我们的来临？"

优美的文字，唯美的意境，但更美的是文字中所蕴藏的深沉而真挚的爱：这样充满爱的心灵，这样充满感恩的心灵，常常让我们感动良久。拥有如此美丽心灵的人必定会用自己全部的热情、全部的精力去回报社会，回报这美丽的自然界。

只因心中有爱，才能感恩这个世界，回报一片赤诚之心。

白天给了我们阳光，我们要抛开烦恼，尽情微笑，不然就辜负了这温暖和明朗。夜晚给了我们月光，我们应该在宁静而幽远的月光中静静沉思，我是否给他人带来了幸福？在清冷的月光中，心灵的尘埃会被月色涤荡，混浊的眼睛会被月光之水洗得明亮。自然是如此的美妙而多情，我们面对这片自然之美，只有全身心投入到她的怀抱，才能真诚地赞美她、爱护她。

父母赐予我们生命，并以深沉如大海般的父爱，温暖如阳光般的母爱哺育我们成长，我们在无言的感动中体会到了"血浓于水"的亲情。

朋友给了我们友谊，他们用信任抚平我们的伤痛，用理解融化心灵之冰，用真诚为我们带来一方明亮的天空，我们在友情的香气中知道了世上有一株永不凋零的花。

社会赋予我们成长与智慧，用风雨磨炼我们的意志，让我们傲然于天地间。回报社会是每个人的天职，青春、智慧、热血，甚至生命是人生不息的咏叹。只有用赤诚的礼物回报社会，才能焕发出灿烂夺目的光彩。关外牧羊的苏武、出塞和亲的王昭君、"中原北望气如山"的陆游、"踏破贺兰山阙"的岳飞、"我以我血荐轩辕"的鲁迅……他们多是苦难的回报者，也是痛苦的回报者。他们名垂青史缘于一种山河梦、家国情，缘于一种义不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

容辞的豪迈，一种令人神往的激情，一种感恩的情怀。

心中有爱，我们才能用感恩之心看世界，我们会让父母欣慰，让朋友快乐。用感恩之心看世界，我们会平添几分信心，增长几分激情，热情回报社会。

问一问要多少年才能拥有我们所拥有的一切？让我们用微笑面对生命，轻轻地说，我懂得回报，我会让爱我的人因我而幸福。



感恩，让我们坦然面对人生的坎坷

美国著名潜能开发大师席勒有一句名言："任何苦难与问题的背后都有更大的祝福！"他常常用这句话来激励学员积极思考，由于他时常将这句话挂在嘴边，连他的女儿——一个非常活泼的小姑娘在念小学的时候就可以朗朗地附和他念这句话。

有一次，席勒应邀到外国演讲。就在课程进行当中，他收到一封来自美国的紧急电报：他的女儿发生了一场意外，已经被送往医院进行紧急手术，有可能要截掉小腿！他心慌意乱地结束课程，火速赶回美国。到了医院，他看到的是女儿躺在病床上，一双小腿已经被截掉。

这是他第一次发现自己的口才完全派不上用场了，笨拙地不知如何来安慰这个热爱运动、充满活力的天使！

女儿好像察觉了父亲的心事，告诉他："爸爸，你不是时常说，任何苦难与问题的背后都有更大的祝福吗？不要难过！"他无奈又激动地说："可是！你的脚……"

女儿又说："爸爸放心，脚不行，我还有手可以用呀！"两年后，小女孩升入了中学，并且再度入选垒球队，成为该联盟有史以来最厉害的全垒球王！

"任何苦难与问题的背后都有更大的祝福！"席勒的女儿说出这句话时，是以一种感恩的心态来面对自己的灾难的。

你有权选择自己的生活，敞开胸怀拥抱世界，也许你没有办法改变外在的现实环境，但你可以改变自己的心态。

你可以把自己的人生变成欢乐喜剧，也可以变成痛苦不堪的悲剧，一切都由你决定。

有一个女孩常常对父亲抱怨自己遇上的事情总是那么艰难，她不知道该如何应付生活，好像一个问题刚解决，新的问题就又出现了。

一天，父亲把她带到厨房，把水倒进三口锅里，然后用大火煮，不久锅里的水就烧开了。

父亲在第一口锅里放进了胡萝卜，第二口锅里放入鸡蛋，最后一口锅里则放入研磨成粉状的咖啡豆。他小心地将它们放进去用开水煮，但一句话也没说。

女儿见状，一直嘟嘟囔囔，很不耐烦地等着，不明白父亲到底要做什么。

大约 20 分钟后，父亲把炉火关掉了，把胡萝卜和鸡蛋分别放在一个碗内，然后把咖啡

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

舀到一个杯子里。

做完这些后，父亲这才转过身问女儿："亲爱的，你看见什么了？"

"胡萝卜、鸡蛋和咖啡。"她回答。

父亲让她靠近些，让她用手摸摸胡萝卜，她发现胡萝卜变软了。接着，他又让女儿拿着鸡蛋并打破它，然后将壳剥掉，她看到了煮熟的鸡蛋。

最后，父亲让她喝一口咖啡。当品尝到香浓的咖啡时，女儿终于笑了。

她怯声问："父亲，这意味着什么？"

父亲回答说："这三样东西都是在煮沸的开水中，但它们的反应却各不相同：胡萝卜入锅之前是强壮结实的，但进入开水后，它就变得柔软了；而鸡蛋本来是易碎的，只有薄薄的外壳保护着，但是一经开水煮熟，它的内部却变硬了；至于粉状咖啡豆则很特别，进入沸水之后，彻底改变了水的特质。"感恩就如这咖啡豆一般，在苦难的煎熬下，散发出香浓的芬芳。

有人说，上帝像精明的生意人，给你一分天才，就搭配几倍于天才的苦难。这话不假。上帝绝不肯把所有的好处都给一个人，给了你美貌，就不肯给你智慧；给了你金钱，就不肯给你健康；给了你天才，就一定要搭配点苦难……当你遇到这些不如意时，不必怨天尤人，更不能自暴自弃，而是用一种感恩的心告诉自己：我们都是被上帝咬过的苹果，只不过上帝特别喜欢我，所以咬的这一口更大罢了。

世上每个人都是被上帝咬过一口的苹果，都是有缺陷的人。只要你相信，自己是"被上帝咬过一口的苹果"，你就能坦然面对人生坎坷，欣然迎接未来的生活。



为他人着想，也就是为自己铺路

人生在世，不可能没有有求于人之时，也不可能没有助人之时。我们帮助别人，其实也是在帮助自己。在人落入危难和困窘之时，也正是人心灵最脆弱的时候，如果此时你能急人所急，给人所需，你的朋友一定会永远把这份恩情记在心里，将来有一天能报答你的时候，定会涌泉相报。

曾经有一个贫穷的小男孩，他为了攒够学费去上学便去挨家挨户地推销商品。他劳累了一整天，感到十分饥饿，但摸遍全身，却发现自己只有一角钱。怎么办呢？他决定向下一户人家讨口饭吃。但当一位美丽的年轻女子打开房门的时候，这个小男孩却有点儿不知所措了。他没有要饭吃，只祈求给他一口水喝。这位女子看到他很饥饿的样子，就拿了一大杯牛奶给他。男孩慢慢地喝完牛奶，问道："我应该付多少钱呢？"年轻女子回答说："一分钱也不用付。妈妈跟我说，施以爱心，不图回报。"男孩说："那么，就请接受我由衷的感谢吧！"说完，男孩离开了这户人家。此时，他不仅感到自己浑身都是劲儿，而且还

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

看到上帝正朝他点头微笑呢，那种男子汉的豪气也像山洪一样迸发出来。

其实，男孩本来是打算要退学的。

很多年后，那位女子得了一种十分少见的重病，当地的医生对这种病都束手无策。最后，她被转到一个大城市去医治，并由专家来会诊治疗。而大名鼎鼎的霍华德·凯利医生就是当年的那个小男孩，他也参与了医治方案的制订。当他看到病例上所写的病人的资料时，有一个奇怪的念头霎时间闪过他的脑海，他马上起身直奔病房。

来到病房，凯利医生一眼就认出病床上躺着的人正是那位曾帮助过他的恩人。他回到自己的办公室，决心一定要竭尽所能来帮助恩人把病治好。从那天开始，他就特别地关照这位病人。经过艰辛的努力，手术终于成功了。凯利医生要求把医药费通知单送到他那里，在通知单上，他签了字。

当这张医药费通知单送到这位特殊的病人手上时，她不敢看，因为她确信，治病的费用将会花去她的全部家当。但最后，她还是鼓足勇气，翻开了医药费通知单，旁边的那行小字引起了她的注意，她禁不住轻声读了出来：

“医药费——一满杯牛奶。霍华德·凯利医生。”

这个年轻女子的举手之劳，却换来了曾经贫穷无助的霍华德医生一生的感激，她在给当年那个男孩一杯牛奶时，也许她永远不会想到，当年的男孩会给她如此昂贵的报答。

我们平常所说的“好人有好报”便是这个道理。我们或许给予别人的只是一点小小的帮助，但在他人眼里，却无异于天降甘露，甜美万分。他们会将这份恩惠铭记于心，在我们需要时，也许会以数倍甚至数百倍的回报回馈给我们。

“朋友多了路好走”，“在家靠父母，出外靠朋友”，朋友所包含的要义中本就应该有互相帮助。“海内存知己，天涯若比邻”，只要我们愿意，任何人都可能成为我们的朋友。朋友之间的帮助对于个人的发展是非常重要的，无论在事业上、感情上还是学业上，有了朋友的帮助会让你人生的道路通畅许多。小到朋友对你感情上的安慰，及时提供给你有用的信息，在你繁忙的时候为你买饭打水……大到介绍自己朋友圈子里的人给你认识，他（她）可以是你爱情发展的对象，也可以是你商务上往来的伙伴，给你介绍业务……朋友，是你人生中一笔巨大的财富，是关键时刻可以依靠的大树。而人的付出和回报都是相应的，只有今天你不惜一切帮助朋友，在你明天遇到困难时，朋友才会伸出友爱之手，成为你可以依靠的大树。



施与爱心，体现生命价值

生命的最大价值是向他人施与爱心，我们的人生好坏，往往不是由自己评定的。别人和社会是我们的参照物，我们只有学会付出，施与爱心，才能体现出我们的人生价值。对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

于一个有给予心的人来说，别人对于他所提供帮助的那些小事比他曾经做过的那些大事记得更清楚，在他脑海中会留下更深的印象。

英国诗人勃朗宁说："我是幸福的，因为我爱，因为我有爱。"从小到大，我们都生活在一个爱的世界里，每天都感受着来自周围的爱，这个世界如果没有爱，将会变成一片荒芜的沙漠。

曾经有一位女子，她看到有3个留着长长的白胡子的老者站在她家的门前。她从来没有见过他们。

她跟他们说："虽然我不认识你们，但我想你们一定饿坏了，如果不介意，就请进到里面来吃点东西吧！"

"男主人在家吗？"他们问道。

"没有！"她说，"他出门了！"

"那我们不能进去。"他们回答说。

到了傍晚，她的丈夫回到了家。她告诉了他白天发生的事。

"去告诉他们我回来了，让他们进来吧。"

于是，女子到外面邀请他们进屋。

"我们不能一起走进一间房子。"他们说。

"为什么呢？"她有点迷惑地问。

其中的一位老人指着其中的一位回答说："他的名字叫'财富'，"接着他指着另一位说，"他是'成功'，而我是'爱'。你进去和你丈夫商量商量，你们想要我们哪一位进到你们家。"

这个女子走进屋子并告诉丈夫他们所说的话。她的丈夫笑着说："太好了！既然如此，我们就邀请'财富'进来，让他进来使我们家充满财富吧！"

女子不同意，对自己的丈夫说："亲爱的，为什么不邀请'成功'呢？"

他们的女儿在屋里听到他们的对话，也过来提出自己的建议："邀请'爱'进来不是再好不过的吗？我们家将因此充满了爱！"

"让我们接受女儿的建议吧！"丈夫说。

"好！邀请'爱'当我们的客人。"

女子走到外面问那3位老人："哪一位是'爱'？请进来当我们今晚的客人吧！"

"爱"站起来并走向屋子，其他两位老人也站起来跟随着他。

女子惊讶地向着"财富"和"成功"说："我只请了'爱'，为什么你们也要进来？"

3位老者一起回答说："如果你只请'财富'或是'成功'，那么，另外两人将留在外面。但是既然你邀请了'爱'，'爱'到哪里，我们就会跟到哪里。哪里有爱，哪里就会有财富和成功！"

爱是一粒种子，只要你把它种在自己心中，用心浇灌，它就会带给你美丽的果实——成功与财富。

只有施与爱心才能体现出生命的最大价值，这是追求成功者需要的感恩心态。爱的巨

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大力量可以巩固和完善我们的优良品格，懂得这一人生秘密的人往往抓住了通行于世界的根本原则，能够认识到世间事物的美好与真实性，并过上一种幸福的生活。

无论发生什么，都应该直面生命，用健康的、快乐的、乐观的思想去直面生命，都应该满怀希望，坚信生命中充满了阳光。传播成功思想、快乐思想和鼓舞人心思想的人，无论到哪里都敞开心扉，真诚地爱他人，去宽慰失意的人，安抚受伤的人，激励沮丧泄气的人。他们是世界的救助者，是负担的减轻者。施与别人的同时，我们也回报了自己。

当关爱的思想治愈疾病、为创伤止痛的时候，当那些与此相反的心态带来痛苦、郁闷和孤独的时候，我们就真正领悟到了博爱的真谛。施与爱心，便是在你心中种下一粒美好的种子，让它成长为你人生价值的参天大树。



不要把拥有视为理所当然

静爱吃菠萝，却不会削菠萝。

静和枫谈恋爱时，第一次削菠萝给枫吃。静削菠萝的手法很特别，逆着削，而且削下去许多果肉。枫看了，笑着夺去她手里的菠萝，说等她削好了，他便没的吃了。从此，枫不再让静削菠萝，其实是怕她伤着自己的手。

经历了爱情的长跑后，他们走进了婚姻的殿堂。婚后的生活很甜蜜。静不会做家务，枫几乎包揽了他力所能及的一切。静喜欢写作，业余的大部分时间都用在了爬格子上。每次她写东西时，枫都会放她喜欢听的音乐，然后坐在一边，默默地削一个菠萝。枫的菠萝削得很棒，就像一件雕刻的艺术品。削完之后，他还细心地将菠萝切成小块，插上牙签。静觉得他削的菠萝是世上最好吃的，因为有种特殊的味道。

静的写作一直不太顺，作品大部分石沉大海，少数有回音的也只收到微薄的稿酬。虽然静为此感到气馁，却依然不肯放弃自己手中的笔。

静的境遇一直到遇到吴言才有所改变。吴言是一家出版社的编辑，在一次写作研讨会上，他们相识了。吴言不凡的谈吐给她留下了深刻的印象，而她的美丽大方像一张明媚耀眼的风景片定格在了吴言的眼里。

在吴言的指导下，静迎来了事业的新契机，很快她便成了圈里公认的才女，并受到广泛的关注。不久后她的第一本书出版了，销量一路看涨，她沉浸在幸福的喜悦中。吴言的博学、才干以及一个成熟男人的魅力，让静的感情出了轨。虽然她知道不会有什么结果，因为吴言是一个有家的人。可是她还是义无反顾地爱上了吴言，就像当初迷上写作一样。

这份冲动的爱情让静打算做一个决定——与枫离婚。那晚，静坐在电脑旁，一个字也没有写出，几次话到嘴边又咽下，因为她有满腹的心事难以启齿。枫看出了她的犹豫，正在削的菠萝皮忽然自手中断落，他不知是在怎样的心情下听完她离婚的理由，手中的菠萝皮不停地断落、断落，一不留神，刀子扎进了他的手中，血顺着指头流了下来，他感到心

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

里阵阵疼痛。可是，他依然削好菠萝细细地切成小块让她吃。她接过，在咬下第一口的时候，眼泪忽然流了出来，原本好吃的菠萝在她的嘴里竟然没有了味道。

爱静的枫为了她而同意了离婚，她在感到轻松的同时，隐隐的疼痛开始在她的心里生长开来，这种隐痛慢慢生长成为心灵的煎熬，让她难以忍受。因为她以为自己是在理智的状况下选择了爱情而放弃这段婚姻，她以为她做到了对感情负责，但令她感到奇怪的是，她并没因这份爱情而感到心灵愉悦。而很多时候却是这样，在不经意的瞬间，她总会想起他，想起他为她削菠萝的样子，心里有一种割裂开来的痛楚。自从她离开他以后，她再没有吃过菠萝，因为每次拿起菠萝，她便会想起他们的婚姻。

可是，有一天她还是忍不住拿起了菠萝，她学着像他那样连刀不断地去皮，原来是那样难，一不小心就会被菠萝上的硬皮刺到，那是一份怎样的耐心呢？她终于理解了他对她的那份感情，明白了她想要在婚姻中得到的东西是什么，但是她在拥有时没能珍惜，等到回首，却已永远地失去了。

故事中的“她”，因为忽略了这份“理所当然”的爱，而错失了人生中最大的幸福。

每一份爱的付出都应该得到回报，不论是亲情还是爱情、友情，因为它们是每个人生命中所能感受到的最真挚、最浓烈的爱，无私且神圣。所以，请不要把你所拥有的幸福视为理所当然的，而应该理解、重视，并对这份爱充满感恩之心。

在这些感情中，最容易被忽视的往往是亲情，父母养育子女，子女赡养父母，这是人世间的准则，受道德和法律的约束，更是人与生俱来的天性。然而，所有的父母，他们在为子女付出时从来不会思及道德或法律，这种付出是不需要任何理由和前提的。同时，这种付出也完全超越了道德和法律规定的范围，他们付出的是全部，甚至还有生命。

很多时候，我们对伟大的亲情并无深刻的体会，甚至处在一种无意识状态，认为父母的一切给予都是理所当然的，自己也心安理得地接受。这些孩子往往不在意父母的辛劳，花钱大手大脚，生活中只想到自己的感受，稍有不如意便表现出强烈的不满。据统计，70% 的孩子吃父母买给自己的零食时不知礼让父母，只顾自己吃；父母病了，50% 的孩子不端水，不递药，不过问，全然不记得自己生病时父母无微不至的照顾；98% 的学生要求父母给自己庆祝生日，但 98.2% 的学生不知道哪天是父母的生日；更有甚者，某些高三学生竟让母亲给自己端洗脚水。有时候，也许有必要列出一份清单，记录父母在孩子成长过程中的每一次付出，在这份爱的清单面前，上述那些孩子一定会受到教育和启发。

不要把你所拥有的幸福视为理所当然，那些才是你人生中最大、最现实的幸福。为所有的爱列一份清单，让它们永远不会在我们的生命中消逝。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



珍爱自己，才更懂得珍爱他人

曾经有个人异想天开，与佛祖进行了这样的一段对话。

佛祖问："你想知道什么？"

他说："很想向你讨教，但不知道你是否有时间？"

佛祖笑道："我的时间是永恒的。你有什么想问的吗？"

他说："你觉得人类最奇怪的是什么？"

佛祖答道："年少时，他们厌倦童年生活，急于长大，而年老后，他们又渴望返老还童。

"他们的财富是牺牲自己的健康换取的，然后他们又牺牲金钱来恢复健康。

"他们杞人忧天，对虚幻的未来充满不安，但却忘记了现在；于是，他们既不生活于现在之中，也不生活于未来之中。

"他们的生与死，都是僵硬无意义的。活着的时候好像从不会死去，但是死去以后又好像从未活过……"

佛祖握住那个人的手，他们沉默了片刻。

那个人问道："作为圣贤，你有什么箴言想告诫世人的？"

佛祖笑着答道："他们应该知道不可能取悦于所有人，他们所能做的只是让自己被人所爱。

"他们应该知道，一生中最有价值的不是拥有功名利禄，而是拥有爱你的和你爱的人。

"他们应该知道，攀比之风不应助长。

"他们应该知道，富有的人不是不断拥有，而是不断满足。

"他们应该知道，要在所爱的人身上造成深度的创伤只要几秒钟，但是治疗创伤则要花几年的时间，甚至更长。

"他们应该知道，爱有时是不善表达的，所以他们要学会发现。

"他们应该知道，金钱不是万能的，它永远也买不到幸福。

"他们应该知道，每个人眼中的世界都是不同的，每个人都拥有自己的世界。

"他们应该知道，得到别人宽恕是不够的，他们也应当宽恕自己。

"他们应该知道，珍惜自我的存在。"

也许有人会问，佛祖真的存在吗？是的，他存在。因为佛祖就在我们的心中。与佛祖的这段对话，其实是对自己心灵的拷问，我们该如何爱自己。

人生中，我们总是被这样那样的事所困惑迷茫，不懂得爱自己。这样的人就不会爱别人，也得不到别人的爱。只有珍爱自己，才会懂得珍爱别人，这是感恩的第一条法则。

生活中存在着这样一个理论，即为了与他人建立积极和健康的关系，你必须先与自己建立一个积极和健康的关系。

因为不敢爱自己，不会爱自己，没有爱过自己，没有爱自己的习惯，结果在感恩的过

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

程中我们无法做到“爱别人”，因为我们自卑，自信消失了，随之消失的还有志向、理想、信念、憧憬、主见和创造的精神。

即使你是一个很平凡很普通的人，没有横溢的才华，没有过人的本领，没有惊人的力量，没有非凡的智慧，没有显赫的地位，没有巨额的财富，没有传奇的经历，没有丰富的经验……哪怕你一无是处，你仍然可以珍爱自己。因为你就是你，是世界上任何一个人都无法替代的人。我们始终都在走一条路，一条属于自己的路；我们始终都在营造一处风景，一道涂抹着个性色彩的风景。路在延伸，风景依然亮丽，我们把朝霞走成了夕阳，把暖春走成了寒冬……我们为什么不能爱自己呢？

只有珍爱自己才能珍爱他人，如果我们不了解、不信任自己，我们就不能很好地了解和信任他人。

所以，我们面临的挑战就是与我们自己建立一种良好的自爱关系，这种自爱关系应该充满信任、真诚、尊重、安全、慷慨、灵活、乐观、宽容、敏感和创造，这是你爱他人，与他人建立良好关系的必由之路。通过了解你是谁，以及你何以成为现在的你，那么，你就能够做出明智的选择，把自己塑造成一个你理想中的人。

我们没有太阳的灿烂，可以有月亮的皎洁；我们没有高山的巍峨，可以有小丘的清秀；我们没有大江的奔腾，可以有小河的涓细；我们没有苍鹰的高翔，可以有小鸟的低飞。每个人都有自己的位置，每个人都能找到自己的位置，发出自己的声音，踏出自己的通途，做出自己的贡献。我们应该相信：正因为有了千千万万个“我”，世界才变得丰富多彩，生活才变得美好无比。我们有一万个理由去珍爱自己，让自己生活得更精彩、更美好。

感恩你所拥有的幸福

有个修道者告别了母亲，来到深山，想要拜菩萨以修得正果。在路上，他向一个老和尚问路：“请问大师，哪里有得道的菩萨？”

老和尚打量了一下修道者，缓缓地说：“与其去找菩萨，还不如去找佛。”

修道者忙问：“请问哪里有佛？”

老和尚说：“你现在就回家去，在路上有个人会披着衣服，反穿着鞋子来接你，那个人就是佛。”

修道者拜谢了老和尚，开始启程回家。路上，他不停地留意着老和尚说的那个人，可是他已经快到家了，那个人也没出现。修道者又气又悔，以为是老和尚欺骗了他。

等他回到家时，夜已经很深了。他灰心丧气地抬手敲门。他的母亲知道自己的儿子回来了，急忙抓起衣服披在身上，连灯也来不及点着就去开门，慌乱中连鞋子都穿反了。修道者看到母亲狼狈的样子，不禁热泪盈眶，也立刻觉悟了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

修道者是幸运的，因为到最后他及时领悟了“佛”的含义。但现实生活中更多人总是认为：“得不到的总是最好的。”

我们想要这个或那个，如果我们不能得到自己想要的，就会不停地去想它，并且保持一种不满足感。如果我们得到了我们想要的，仅仅会在新的环境中再次滋生同样的想法。因此，尽管得到了我们想要的，我们仍旧不高兴，当我们充满新的欲望时，我们就会觉得自己仍旧不幸福。

我们总追求得不到的东西。而一旦拥有，却又不去珍惜，反而苛求更多。我们应该改变思考的重心，从关注自己所想要的转到自己所拥有的。不是期望你现在的爱人是别人，而是试着去想她美好的品质；不是抱怨你的薪水，而是珍惜你的工作；不是期望你能去夏威夷度假，而是想到你家附近也有乐趣……这样你才会真正体会到幸福的感觉！

当你跌入对“追求”无限贪婪的陷阱中时，爬上来，并且重新走过，深吸口气，记住：要珍惜你所拥有的一切！

如果你聚焦于你爱人的好品质，那么她将会表现出更多爱意；如果你珍惜你的工作而不是去抱怨，那么你将会把它做得更好，并且可能最终得到加薪；如果你聚焦于在房屋周围享受的方式，而不是等着在夏威夷享受，你最终会有更多的乐趣。

总之，世间最珍贵的不是“得不到”和“已失去”，而是现在能把握的幸福。

智者眼中的幸福很多，因为他们懂得感恩。有这样一段话，把活着当做一种幸福：“活着，就是幸福。当我们站在野蒿丛生的墓地前，凝望那已然化为一捧黄土的逝者，想到他们生前的兴衰荣辱都随这一捧黄土烟消云散。我们还能走动、沉默、追思、悲伤，，因为我思故我在，有感觉，会思想，我们仍然活在这世界上。而在地下安眠的人们却永远失去了这样的权利，活着便是一种幸运，对无可逃避的死亡的敬畏变成了内心涌动着的对此时还拥有生命的感激。活着就是一种幸福。生命自它诞生的刹那起，就进入死亡的倒计时。生与死，只是一线之隔。佛说：生死呼吸之间，一口气转不来，即成来世。很多时候，生命太过脆弱，一点小小的意外，便会让生命之火熄灭。对于那些逝者，我们除了回忆他们的功业和智慧以外，更多地只会叹息：他要是还活着就好了。那些已经逝去的人永远无法与你竞争了，那些昨日还曾见面的人，今日就只能凭借想象来遥望他的音容笑貌，死亡有时很容易，仅仅就是几秒钟的事情，如车祸的发生，虽然我们一生都在与死神赛跑，可却对生与死的界线依然懵懂。对于活着的感动，只有那些经历过生与死考验的人才会深有体会。”

活着是一种美丽，是一种幸福，活着的每一分钟都是不容易的，我们活过的每一秒都是值得庆贺的。因为，在生命之旅中，我们战胜过无数次疾病，以及每天都可能飞来“横祸”，才有平安、健康、幸福的生活。生命是脆弱的，拥有活着的权利的我们是多么幸福。

只要你拥有感恩之心，你就不会失去你所拥有的幸福，还会创造更多的幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

感恩对手

西方有这样一句谚语：“感谢你的敌人吧，是他们使你变得如此坚强。”这句话说得颇有道理，因为朋友会在危难时帮你一把，而敌人却可在危难时成就你。

你应该感谢你的敌人，因为在与敌人的周旋中，你才愈来愈经得起考验，愈来愈坚强。

在动物世界中，天敌的存在往往会让一个物种繁盛，而没有天敌的物种则会走向灭亡。没有天敌的动物往往最先灭绝，有天敌的动物则会逐步繁衍壮大。

大自然中的这一规律在人类社会也同样存在。有一位在金融界工作的职员，在一家公司做基金研究员时，主管老是看他不顺眼，处处刁难他，而且，当主管邀请办公室的同事下班后到他家吃火锅时，还总是不小心地将他忘掉。这位职员给自己打气的方式是，去更高级的地方吃更高级的火锅，比他还享受！主管要给他难堪，谁知他更得意！并且这位主管分配给他的基金总是冷门商品，让他很难有业绩上的表现，但是他也不生气。现在，这位职员说：“还好他这样对我，否则我现在只能在那里做研究分析。”这位主管的态度逼使他走出另一条路来，现在，他在另一家公司的行销企划部如鱼得水。“很感谢他对我的刁难。”这位职员说。

歌德说：“世间万物无一不是隐喻。你所与之为敌的人就是你的一面镜子，从中可以窥探你自己的胸襟与气魄。”人的胸襟有多大，成就就有多大，争一时不如争千秋，更何况你怎么知道，上帝的安排不是要让你扛起更大的责任呢？

一种动物如果没有对手，就会变得死气沉沉。同样，一个人如果没有对手，那他就会甘于平庸，最终碌碌无为。

有了对手，才会有危机感，才会有竞争力。有了对手，你便不得不发愤图强，不得不革故鼎新，不得不锐意进取。否则，就只有等着被吞并、被替代、被淘汰。

许多人都把对手视为是心腹大患，是眼中钉、肉中刺，恨不得马上除之而后快。其实只要反过来仔细一想，便会发现拥有一个强劲的对手，反倒是一种福分、一种造化。

所以在现实生活中，不要埋怨那些令你跑得很累的人。恰恰是他们，才能使你跑得更快。好好感谢他们吧！这些仇人也正是你的恩人。

善待生命的每一分钟

非洲有一个部落，婴儿刚生下来就“获得”60岁的寿命，从60岁算起，随着婴儿长大，以后逐年递减，直到零岁。人生大事都得在这60年内完成，此后的岁月便颐养天年了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好独特的计岁方法，人生不过是我们从上苍手中“借来”的一段岁月而已，过一年“还”一岁，直至生命终止。可惜我们常会产生这样一种错觉：日子长着呢！于是，我们懒惰，我们懈怠，我们怯懦……无论做错什么，我们都可以原谅自己，因为来日方长，不管什么事放到明天再做也不迟。

但终有一日，死亡的阴影笼罩了我们，这时我们才悚然而惊：糟了，总以为将来还长着呢，怎么死亡说来就来了。那些未尽的责任怎么办？那些未了的心愿怎么办？那些未实现的诺言怎么办……可面对死亡通知书，人们只能踏上那条不归路。追悔也罢，遗憾也罢，那个早已写好的结局无人能够更改。面对即将降临的死神，也许人们会在迷迷糊糊中想起“譬如朝露，去日苦多”的感叹，想起“少壮不努力，老大徒伤悲”的教诲，可一切都悔之晚矣。

生命既是借来的一段光阴，当然是过一天少一天了。而面对自己日渐减少的寿命，谁又能无动于衷呢？那个倒着计岁的非洲部落，他们的人生智慧真是令人惊叹。

每过一分钟，我们便会失去生命中的一分钟。

有人算过这样一笔账：假如人能活 70 岁，而每天睡觉 8 小时，那么 70 年会睡掉 204400 小时，合 8517 天，为 23 年零 4 个月。这样，人还剩下 46 年零 8 个月的时间。此外，闲聊、发呆等时间，再加上退休后不工作的时间，约合 36 年零 2 个月。如此算来，一个人活到 70 岁，自己只有 10 年零 6 个月的时间可以用来做些事。更何况人们并不是人人都能活到 70 岁。

由此看来，我们能真正拥有的时间寥寥无几。树枯了，有再青的机会；花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再回来的时刻；然而，人的时间一旦逝去，就如覆水难收，难以挽回。

因此，时间对于我们每一个人来说都是最宝贵的财富，要珍惜时间，爱惜生命，利用好你生命中的每分每秒。

又有人这样计算时间，人的一生其实只有 3 天：昨天、今天、明天。昨天已逝，明天未至，而我们要面对的只有今天。

李大钊说过一句话：“我认为世间最宝贵的是‘今’，最易失去的也是‘今’。”很多人都喜欢憧憬明天，渴望明天的太阳和今天不一样；也有一些人常常徘徊在昨天的绿洲里流连忘返，但是它们却忽略了今天。是的，也许明天很好、很美，明天的太阳比今天的灿烂辉煌。可是，“明日复明日，明日何其多”，一个人如果不懂得珍惜今天的时光，又怎么能谈得上珍惜明天的光阴呢？

“今天”与“生命”聊天，“生命”问：“过得怎么样？”

“今天”答道：“到现在为止，今天是我最好的一天！”

“生命”为“今天”的答案感到吃惊。

“你最好的一天？”“生命”用一种惊诧的口气重新问道。

“是的。”“今天”迅速而且又充满信心地回答。

“生命”又问了一遍：“你确定吗？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“是的。”“今天”再一次确认。

“今天”能感觉到“生命”并不相信他讲的是真话。当然，他知道“生命”相不相信并不重要，重要的是他自己相信。

“生命”问他：“你怎么能说今天是到现在为止你最好的一天呢？你结婚那天呢？难道不比今天更好吗？”

“今天”答道：“我一直而且将永远记得我结婚那天，我的妻子是多么快乐。我也记得第一个孩子出生的情景。我还记得在甜品店喝奶昔，意识到自己还能做事。我记得给一只眼睛看不见的小鸭子喂食的那天。我也记得我和儿子一起爬上奥林匹亚山那天，我们一起欣赏这美丽的世界。我一直记得当我看见刚刚犁过的、黑色的、潮湿的、肥沃的泥土，等着我们播种的那天。我还记得在学年手册上读到学校里最传统的女孩儿写的评语，说我是高年级最好的男孩子。我还记得有个女孩对我说她尊重我，而我告诉自己，我也尊重自己。我记得那天船长公正地对待我。我记得海军军官说我不能参军，而母亲仁慈地告诉我说还有希望。我也记得其他两万多个美好的日子，每一天都成就了现在的生活。那些天里，一定有许多天可以排在我好日子列表的前面，但没有一天是最好的一天，它们中的任何一天都只能排第二。”

对工作充满感恩

我们可以为一个陌路人的点滴帮助而感激不尽，却无视朝夕相处的老板的种种恩惠。我们总是把公司、同事对自己的付出视为理所当然，还时常牢骚满腹、抱怨不止，也就更谈不上恪守职责了。

感恩是一种良好的心态，是一种奉献的精神，当你以一种感恩图报的心情工作时，你会工作得更愉快，你会工作得更出色。

或许我们的每一份工作或每一个工作环境都无法尽善尽美，但每一份工作中都存有许多宝贵的经验和资源，如失败的沮丧、自我成长的喜悦、热心的工作伙伴、值得感谢的客户等，这些都是工作成功必须体验的感受和必须具备的财富。如果你能每天怀着一颗感恩的心情去工作，在工作中始终牢记“拥有一份工作，就要懂得感恩”的道理，你一定会收获许多。

如果你能带着一种从容坦然、喜悦的感恩心情工作，你会获取最大的成功。懂得感恩的人有一种深刻的认识，你的工作岗位为你提供了一个广阔的发展空间，也为你提供了施展才华的场所，对于工作，你要心存感激，并力图回报。回报工作岗位对你的这些“厚爱”，只需要你做到一点：“忠诚”。

你要喜爱你的工作，全心全意、不留余力地让自己的工作做到完美，完成你的任务。同时注重提高效率，多替你的公司发展规划构思设想。

当人满怀感激，忠心地工作时，公司一定会为你设计更辉煌的前景。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第五章　世人皆有嫉妒心，不宜放纵



嫉妒是痛苦的制造者

在社会中，嫉妒常常是当自己的才能、名誉、地位或境遇被他人超越，或彼此距离缩短时所产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的多种情绪体验，它带有明显的敌意，甚至会产生攻击、诋毁他人的行为，不但危害他人，给人际关系造成极大的障碍，最终还会摧毁自身。所带来的后果是严重的，它阻断了人与人之间的正常交流，更不用提合作共赢了，连沟通都成问题。

弗朗西斯·培根说过："犹如毁掉麦子一样，嫉妒这恶魔总是在暗地里，悄悄地毁掉人间美好的东西！"

对于嫉妒心，星云大师形象地比喻道："人的嫉妒心像一把双刃的刀，你举起它时，虽满足了伤害别人的目的，但也使得自己鲜血淋漓。"确实，嫉妒是损人不利己的双输行为，它是痛苦的制造者，在各种心理问题中是对人伤害最严重的，可以称得上是心灵上的恶性肿瘤。如果一个人缺乏正确的竞争心理，只关心别人的成绩，同时内心产生严重的怨恨，嫉妒他人，时间一久，心中的压抑聚集，就会形成心理问题，对健康也会造成极大的伤害。因为嫉妒，造成了很多无法挽回的惨剧。

有这样一件真实的故事：对信阳山 3581 高级中学三年级 1 班 409 寝室的女生而言，2003 年 1 月 21 日那个凌晨，无疑是一场噩梦。一声惨叫声打破了黑夜的宁静。女生张静被人泼硫酸毁容。惨案的根源是因为同班的马娟嫉妒同学晶晶比较聪明，学习成绩又比她好，马上又有一轮考试，为了耽搁晶晶的时间，影响她的学习，于是她选择了泼硫酸的方式，但没想到泼错了人。由于造成张静的严重残疾和晶晶的轻微受伤，法院判处马娟死刑，并剥夺政治权利终身。可见，嫉妒心如果过重，它比一切的毒瘤都可怕，产生的后果也不堪设想。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

据研究者说，嫉妒是许多动物的本性，作为高级动物的人类，嫉妒几乎人人都有，只是多与少的不同。这是人性中残存的动物性的一面。当我们还是孩子时，就会对父母表现出的对其他兄弟姐妹的偏心而心生不快，我们会因他们比自己多吃了一口蛋糕或新穿了一件衣服而生气甚至哭闹。虽然嫉妒是人普遍存在的也可以说是人天生的缺点，但我们绝不可因此而忽视它的危害性，特别是当嫉妒已经发展到很严重的地步时，内心产生的怨恨越积越多，时间久了就会形成心理问题，也对健康造成极大的伤害。

首先，嫉妒会对心理健康造成危害。泛化了的嫉妒是一种病态，表现为人格的偏离。这种病态的人格表现为极度的感觉过敏，思想、行动固执死板，坚持毫无根据的怀疑。对别人特别嫉妒，又非常羡慕；对自己过分关心，又无端夸张自己的重要性；把自己的错误或不慎产生的后果归咎于他人；不停地责备和加罪于他人，却原谅自己；总是过多过高地要求他人，但从来不信任别人的动机和意愿，认为别人心存不良，甚至认为别人对自己要阴谋。很显然，这种人格是偏离常态的。这种具有病态的嫉妒的人格偏离往往会出现妄想症状，最后发展为偏执型精神病或精神分裂症。

其次，嫉妒会对个人发展造成明显的危害。由于人格偏离，常常不信任别人，好嫉妒，好归罪于他人。这必然会影响个体的人际关系和社会职能。从他人的角度看，如果一个人对他不信任，将失败全归罪于他，对他存有嫉妒心，他怎么能与这个人友好相处及合作呢？从个体自己的角度看，不信任别人、嫉妒他人，则不能与团队愉快合作。所以，面对自己的嫉妒心，我们要将它早早地摒除在自己的心灵之外，以积极的心态去面对别人的优点。

嫉妒有三个心理活动阶段：嫉羡——嫉优——嫉恨。这三个阶段都有嫉妒的成分，而且是从少到多。嫉羡中羡慕为主，嫉妒为辅；嫉优中嫉妒的成分增多，已经到了怕别人威胁自己的地步了；嫉恨则把嫉妒之火已熊熊燃烧到了难以消除的地步。这把嫉恨之火，没有燃向别人，而是炙烤着自己的心，使自己没有片刻宁静，于是便绞尽脑汁去想方设法诋毁别人，这就使他形神两亏了。嫉妒实质上是用别人的成绩进行自我折磨，别人并不因此有何逊色，自己却因此痛苦不堪，有的甚至采用极端行为走向犯罪深渊。据某公安部门调查，每年因嫉妒造成的犯罪案件占整个刑事案件的10%。

一些人之所以嫉妒别人，一个重要的原因是自己不求上进，又怕别人超过自己，似乎别人成功了就意味着自己失败，最好大家都成矮子才显出自己高大。于是，“事修而谤兴，德高而毁来”；“怠者不能修，而忌者畏人修”；“我不学好，你也别学好，我当穷光蛋，你也得喝凉水”。这是一种十分有害的腐蚀剂，这些人的骨子里充满了“怠”与“忌”，无论对己、对社会、对国家的发展都是十分有害的，正如荀子所说：“士有妒友，则贤交不亲；君有妒臣，则贤人不至”。

嫉妒是腐蚀剂，是剧毒品，是痛苦的缔造者。所谓魔道由心而生，天堂和地狱只在一念之间，定期梳理和内省自己的心灵，才能确保不被心魔所控制，而避免无穷的祸害，不至于害人害己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



防止嫉妒害人害己

嫉妒，是弱者的名字，是心肠歹毒的兄弟，是暗箭伤人的姐妹，是心灵扭曲发展的温床。嫉妒心往往会蒙蔽我们的双眼，使我们无法肯定自己的尊贵，同样地也丧失了欣赏别人的能力。嫉妒也会使我们失去内在的双腿，在人间路上没有支柱，寸步难行。要明白，嫉妒是一把刀，它在伤害别人的同时，也容易误伤自己，嫉妒是自己的敌人，也是他人的敌人。有一个人养了一只山羊和一头驴子。因为驴子每天要干很多活，所以每到喂饲料的时候，主人就会给驴子多准备出一些食物来。山羊发现驴子的食物每次都比自己的丰富，便心生嫉妒。为了一解心中的不平，山羊就想能有什么办法既可以让驴子吃到苦头，又可以报复主人的偏心，山羊想了许久，终于想出了一个自以为是的好办法。

一天主人不在家，山羊觉得时机到了，便对驴子说："你看主人待你多么刻薄啊！一会儿要你在磨坊磨麦子，一会儿又叫你运载重物，一刻都不让你闲着。"驴子听了觉得也是，不过他自己也没什么办法，便摇着头连连叹气。山羊看到驴子有些动摇了，又进一步对驴子说："我看你太可怜，好心教你一个办法。这样，你不妨假装突然生病，故意跌到沟里，那么你就有机会可以休息了。"驴子听了山羊的话，载运货物的时候就故意跌到沟里，不想却受了重伤。主人请来兽医为驴子医治。兽医了解了驴子的病情之后，摇头说道："想要治好驴子，必须用山羊的肺敷在驴子的伤处，不然，这驴子就废了。"主人虽然十分不忍心，可一想到还有很多活需要驴子干，权衡之下，为了医好驴子，主人只好杀了山羊。由此我们可以看出，嫉妒就是一个刽子手，它不仅会伤害他人，到最后自己也会被其害，它所带来的危害甚至是毁灭性的。

嫉妒犹如毒素，其毒让人走火入魔。培根说："嫉妒会使人得到短暂的快感，也能使不幸更辛酸。"哲学家亚里士多德常与学生们一道探讨人生的真谛。有一次，一位学生问："先生，请告诉我，为什么心怀嫉妒的人总是心情沮丧呢？"亚里士多德听完后，沉思了一会儿回答道："因为折磨他的不仅有他自身的挫折，还有别人的成功。"

据研究者说，许多动物都有嫉妒的本性，例如一个杂技团驯兽员曾说，一只叫玛吉的小狗看到驯兽员接触一只叫奥拉的小狗较多时，玛吉竟然嫉妒地把奥拉咬死了。作家艾青说过："嫉妒是心灵上的肿瘤！一切嫉妒的火焰，总是从燃烧自己开始的。"的确，嫉妒别人是对自己的折磨，在打击别人的同时，也焚烧了自己。

虽然嫉妒之心是人普遍存在的，但我们不能因为这种普遍性而忽视他的危害，特别是当这种天生的缺点已经发展到很严重的地步时，那么人们内心所产生的怨恨就会越积越多，等到时间久了会形成一种心理问题，这会对健康造成极大的伤害。而且，一个有着强烈嫉妒心的人会常常不信任别人，在嫉妒别人的同时往往喜欢归罪于他人。这种心理必然会影响自己的人际关系和社会职能。所以，面对嫉妒，我们要将它早早地搬出自己的心灵，要从积极的方面面对别人的优点，而不是恶意的去伤害别人，这样的话自己也会得到相应的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

惩罚。

那么，到底是哪些人容易产生嫉妒心理呢？古人说："无德者必会嫉妒有德之人。"因为人的心灵如若不能从自身的优点中取得养料，那么就必定要找别人的缺点作为养料。而别人的缺点就是自己心理安慰的一个平衡点，容易嫉妒的人往往是自己没有优点，又看不到别人优点，因此他只能用败坏别人幸福的办法来安慰自己，让自己得到短暂的快乐。当一个人自身缺乏某种美德的时候，他就一定会设法贬低别人的这种美德，以求实现两者的心理平衡。

还有那些虚荣心强的人，假如看到别人在某种事业中总是强过自己，他也会为此容易产生嫉妒心。最普遍的，比如：在职场上，部门同事之间当有人被提升的时候，也容易引起嫉妒，因为如果别人由于某种优秀表现而得到提升，就等于映衬出了其他人在这方面的无能，从而就会刺伤他们的心，有的时候这类人可以允许陌生人的发迹，却往往不能容忍一个身边的人上升。

所以，做人应控制住自己的嫉妒心理，合理转移嫉妒情绪，学会包容，在对自己宽容的同时学会善待别人，学会与别人一起分享喜悦，这样的话人与人之间相处才会越来越和谐，生活才会越来越美满。

不要被嫉妒蒙住了眼睛

如果我们肯摘下挡住眼睛的黑色布条，勇敢地看清自己，欣赏别人，消除嫉妒的心态，那么，我们的人生就会更容易获得成功。

而事实也确实如此。迈克尔·乔丹是驰名世界的篮球明星，他在篮球场上的高超技艺举世公认，而他待人处世方面的品格更为人称道。皮蓬是公牛队最有希望超越乔丹的新秀，但乔丹没有把队友当做自己最危险的对手而嫉妒，反而处处加以赞扬、鼓励。

为了使芝加哥公牛队连续夺取冠军，乔丹意识到必须推倒"乔丹偶像"，以证明公牛队不等于"乔丹队"，一人绝对胜不了五个人。一次，乔丹问皮蓬："咱俩三分球谁投得好？"

"你！"

"不，是你！"乔丹十分肯定地说道。

乔丹投三分球的成功率是28%～36%，而皮蓬是26%～34%，但乔丹对别人解释说："皮蓬投三分球动作规范。自然，在这方面他很有天赋，以后还会更好，而我投三分球还有许多弱点！"乔丹还告诉皮蓬，自己扣篮时多用右手，或习惯用左手帮一下，而皮蓬双手都行，用左手更好一些，这一细节连皮蓬自己都没有注意到。乔丹把比他小三岁的皮蓬视为亲兄弟，"每回看他打得好，我就特别高兴，反之则很难受。"乔丹的话语中流露出他们之间的情谊。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正是乔丹这种心底无私的慷慨，树立起了全体队员的信心并增强了凝聚力，公牛队取得了一场又一场胜利。1991 年 6 月，美国职业篮球联赛的决战中，皮蓬独得 33 分，超越乔丹 3 分，成为公牛队这个时期的 17 场比赛得分首次超过乔丹的球员。这是皮蓬的胜利，也是乔丹的胜利，更是公牛队的胜利。嫉妒往往是个人才能与意志缺乏的体现，伏尔泰说：“凡缺乏才能和意志的人，最易产生嫉妒。”因为自己技不如人，就只能用嫉妒的心理去排解心中的不平。一旦任由嫉妒心理自由发展，你就会疏远那些各方面比自己强的人，到头来不仅孤立了自己，而且也会阻碍自己的前进。

倘若你已经努力了却仍无法完成你的人生目标，当然也只有放弃这件事，再寻找其他可以让你快乐的事，放弃那些难舍弃的欲望，或许可以让你成长。

无论如何，嫉妒别人不如努力去实现自己生命的价值，毕竟人不能靠嫉妒来推动生命，更不能因嫉妒而停止前行，但嫉妒却可以使我们无法肯定自己的尊贵，同时也丧失了欣赏别人的能力。

有嫉妒心的人如果不猛醒，前途不会美妙。如果想调适自我，把嫉妒变成竞争的动力，首先要把注意力调节到自身的优势和对方的劣势上。当你嫉妒别人时，总是因为他在某些方面的优势深深地刺激了你，而你自己在这方面又恰恰处于劣势。这一差异正是产生嫉妒的刺激源。与此同时，你却忽略了自己在另一方面的优势。如果你能有意识地调节自己的注意中心，便会使原先失衡的心理获得一种新的平衡，这种平衡无疑会稳定你的情绪和情感。

别拿别人的优点折磨自己

每个人都有长处与短处，要想事事超过别人是不可能的，关键是要善于自我评估与分析，发现自己的长处与短处，扬长避短。同时保持一颗平常心、包容心，变嫉妒为虚心地向他人学习，变消极嫉妒为积极的博采众长，使自己不断发展，走向成功。有一天，一位女教师来到一位整容医师的诊所。这位女教师非常沮丧地对医师说：“学校有很多漂亮的老师，在她们面前我根本抬不起头来。为什么我长得这样平凡呢？医师，你一定要帮我，让我变得和她们一样光彩照人。”这位医生好奇地问道：“您对自己的容貌真的感到很不满意吗？”女教师听了，喋喋不休地说了一堆的不满。她对自己的五官都很不满意，认为她的鼻子太长、眼睛不够有神、下巴太软弱、耳朵又像招风耳，这一切都是她所不喜欢的。

医师仔细地望着她，认为她长得并不难看。她的问题就在于她把自己估计得太低。但医师还是动手术稍微改善了她的五官，但只是动了一些小手术，比她所要求的要少了很多。

医师对她说：“身为一名整容医师，我只能替你动这些手术了。”她似乎很不高兴，但她一面打量着镜中的自己，一面以极度控制的声音说道：“你并没有对我的脸孔做太大的改变。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

医师说："你的脸孔只需稍作改变，我都已经做了。现在你的脸孔一点毛病也没有了，唯一的问题是你使用脸孔的方式错了，你把它当做是一个面具，用来遮掩你的真实感觉。"

她很伤心地低下头说："我已尽了最大的努力了。"

"我相信你，"医师说，"其实也你不必要和自己过不去，为什么一定要拿别人的优点来折磨自己呢，难道真实的自己不好吗？和自己作对，只会让自己更加痛苦。"

这位女教师听了，开始思考起医师的话来，她觉得很有道理，心想：是啊，我为什么一定要拿别人的优点来折磨我自己呢？我虽然不如她们漂亮，可是学生们却都很喜欢我；我虽然不如她们漂亮，可是也不是很差嘛。

从此，这个老师再也不担心她的脸孔了，她觉得比以前轻松多了。她自认是一名更有人情味的老师了，她每天开心上班，开心下班，她完全放弃了那个忧虑的自我。正如故事中医师所说的那样，嫉妒也就是拿别人的优点来折磨自己。其实，每个人或多或少地都会存在一些嫉妒心，无法面对那些比我们优秀的人，这一点正是阻挡大多数人迈向成功的绊脚石。羡慕和嫉妒只会将自己的注意力集中在别人的优点和自己的缺点上，无法保持一颗平常心，这样就不能在工作中取长补短，更不能提升自我的能力。

有的时候嫉妒者对别人惨败的兴奋往往要胜过对自己成功的喜悦，对别人优胜的愤怒每每强似对自己失败的难过，设计陷害他人的人最终必然掉进自己设计的陷阱里。西方有一句谚语："好嫉妒的人会因为邻居的身体发福而越发憔悴。"所以，好嫉妒的人总是 40 岁的脸上就写满 50 岁的沧桑，嫉妒不仅会影响到我们的健康与生活，更重要的是，嫉妒会影响到我们的工作心情，是我们职业发展过程中最大的心理障碍。

颇具传奇色彩的股票交易商巴鲁克曾经说过："不要祈求别人遭遇灾难。最好的办法就是不断自我超越。记住，一旦你将目的只放在别人的身上，祈求别人遭遇灾难，也就是承认自己不如别人，害怕别人超越了自己。"一个人要想不被别人超越，就要不断自我超越。因为别人的优秀并不妨碍自己的前进，相反，有的时候它能给你带来前所未有的动力。事实上，一个真正埋头于自己事业的人，是没有时间和精力去嫉妒其他人的。所以，忘掉嫉妒吧，这能让你的胸襟渐渐宽广起来。



欣赏他人，让嫉妒变成动力

"金无足赤，人无完人"，谁都会有自己的缺点。相反，"尺有所短，寸有所长"，每个人也都有自己的优点。我们只有能够欣赏别人的事业风景，善于发现别人的优点，才能好好地利用这些优点为自己服务。

钢铁大王安德鲁·卡内基曾经亲自预先写好自己的墓志铭："长眠于此地的人懂得在他的事业过程中起用比他自己更优秀的人。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大部分中国人都有一种特长，就是善于发现别人的优点，并能够吸引一批才识过人的良朋好友来合作，激发共同的力量。这是中国成功者最重要也是最宝贵的经验。

其实，嫉妒是人向往美好的天性使然，看到比自己优秀的人，自然会有羡慕和自怜的情绪。但控制好这种情绪，就能将它转化为我们奋进的动力。

美国总统亨利·杜鲁门化嫉妒不满为进取的故事就是一个很好的例子。查理·罗斯中学时由于品学兼优，得到全校最年轻、最有威信的教师布朗小姐的极高评价和期待。在毕业典礼上，布朗小姐出人意料地向他表示了个人的祝福——当众亲吻了查理。事后，许多男生表示不满，其中一个男孩由于强烈的嫉妒，还当众指责布朗小姐偏心。查理毕业后由于在报界工作勤奋，成绩显著，被亨利·杜鲁门总统任命为白宫负责出版事物的首席秘书。

而那个曾经因强烈嫉妒而指责布朗小姐的男孩，就是把嫉妒变成奋进的力量，最后成为美国总统的亨利·杜鲁门。如何战胜嫉妒，学会欣赏他人呢？我们可从两个方面入手。

一方面我们要树立远大的理想和抱负，并坚持不懈地为之努力奋斗，使自己强大起来。不要为眼前的蝇头小利而患得患失，更不必花时间和精力去嫉妒他人的成功。当我们把心思用在不断提升自己，为理想奋斗时，自然无暇嫉妒别人，也不会有时间抱怨所得甚少了。

另一方面我们也要培养豁达的人生态度。尺有所短，寸有所长，别人虽然优秀，自己也非一无是处。再说，当今是合作共赢的社会，朋友优秀了，对自己不也是一件好事吗？虽然一时得不到想要的，但至少可以通过努力一步步地接近目标，即便最终失之交臂，毕竟也努力争取过了，无怨无悔。

此外，面对他人的成功，我们还应该做到两点：

1. 学会坦诚面对

培养豁达的人生态度，要有宽广的胸襟，将心比心、设身处地为别人着想。要知道，“天外有天，人外有人”是正常的。

2. 化嫉妒为动力

无论在何种环境中，每个人都要在具有竞争的条件下客观地对待自己。不要把比自己优秀的人当成自己的敌人，要当成自己前进的动力。学会赞美别人，把别人的成就看做是对社会的贡献，而不是对自己权利的剥夺或地位的威胁。将别人的成功当成一道美丽的风景来欣赏，你在各方面将会达到一个更高的境界。

其实，对别人产生了嫉妒并不可怕，但是一定要能够正视嫉妒，以一颗宽容的心来对待别人。容易嫉妒的人不妨借嫉妒心理的强烈意识去奋发努力，让自己升华这种嫉妒之情，学会把嫉妒转化为成功的动力，化消极为积极，这样的话自己也会开心起来。任何人都一样，如果你想成为一个企业的领袖，或者在某项事业上获得巨大的成功，首要的条件是要有一种鉴别人才的眼光，能够识别出他人的优点，并在自己的道路上利用他们的这些优点，这也是嫉妒的正面影响。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



学会自医，远离嫉妒的辐射源

嫉妒者记恨别人，竭力贬低、败坏别人，对别人的进步和成就总是不屑一顾，看不到自己和别人之间的差距，不想奋力赶上。这样，自己与被嫉妒者之间，必然拉开更大的距离，到头来自己只能是越来越落后。嫉妒人家，无非是怕人家比自己强。但是，怕也无济于事，嫉妒不能给自己增加什么好处，反而更加显示出自己的落后、狭隘。既然如此，何必嫉妒别人呢？

我们先来看一个故事：我国医学专家谈家桢，曾在美国从师摩尔根教授，在他学成归国的前夕，摩尔根拍着他的肩膀说道："今天我很开心，我看到一个年轻的中国人超过了我，这让我深感欣慰。我还希望以后会有更多的年轻人超过我，也超过你。"回国后，谈家桢的脑海里总会浮现摩尔根教授对他说那番话时谦逊和真诚的神情，他也始终坚持着这样的信念：培养学生的目标是让他们超越自己。

后来，他有个学生在生物遗传研究方面取得了惊人成果，这位学生的论文发表后，受到遗传学家们的重视和好评。学术界的朋友们和谈家桢开玩笑说："你得加快脚步了，否则你的学生会超过你的。"谈家桢听了十分开心地回答说："这样好。如果学生始终停留在老师的水平上，那就是教育的失败。我的愿望就是要学生超过我，这就是我最大的骄傲。"也就是在这个学生的论文发表不久，摩尔根教授给谈家桢寄来一封祝贺信，信上说："我终于又一次看到一个年轻的中国人超过了我，也超过了你。值得骄傲的是你亲自培养了超过你的学生。"看别人成不成功或者是比你好不好，重要的是看自己是以怎样的一种心态去面对。如果能从他人的成功中获取到激励自己前进的动力，那就是一份豁达，反之，就是嫉妒。那么，要怎样才能消除嫉妒心理呢？从心理学角度来说，一个人的嫉妒心理并不是天生就有的，而是后天形成的。所以，我们可以通过自身的道德修养、自我控制、自我调节来修正。

因此，我们要学会以下几点：

1. 将压力变为动力

将不服气变为志气，使自己有一种竞争意识，促使自己努力向上。你比我好，我要比你更好。通过自强不息的努力超过别人，这本身就是一种健康意识。这种意识表现得恰当，就会使自己的想法成为达到目标的动力，使自己的追求具有良知和道义。相反，总是想自己不如别人就只会嫉妒，并造成精神负担，对自己和他人都可能起到不好的作用。

2. 发现自己

要看到自己的长处，发现自己的价值，这是培养自尊心、消除自卑感和嫉妒心理的有效方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

3. 换个角度看问题

不妨站在对方的立场上考虑问题。人人都希望得到他人的精神支持，所以当你对一个人产生嫉妒的时候，不妨大度地站在对方的立场上诚恳地赞扬他。因为信任和友谊会使你感到充实，你也可以感受到“心底无私天地宽”的心理体验。

4. 培养洒脱的心态

嫉妒常常来自生活中某一方面的“缺乏”。你觉得嫉妒，也许因为别人得到了你想要的工作或等待的机会，因为你害怕一旦失去它们，你的生活将跌至谷底。因为别人得到了你想要的东西，所以你嫉妒。总是有这种“缺乏感”会扰乱你的想法、感觉和生活。它会引起嫉妒这种强烈的负面情绪，让你被嫉妒纠缠，并不断强化和持久化这种情绪。

为了摆脱这种局限和破坏的心态，你可以让自己洒脱一点，告诉自己，新的机会随时都会有。洒脱的心态让你获得内在的情绪自由，并让你更放松更积极。当你知道这世上机会有很多时，便没什么好嫉妒的了。所以，每当你发现自己又被嫉妒纠缠上时，记得把焦点从“缺乏”转到“丰富”上，你就能洒脱应对了。

5. 承认嫉妒

停止与嫉妒斗争，承认它，接受它。这也许听起来有点反常，但当你抵制一种情绪时，往往你却给了它更多的能量。相反，若你接受一种情绪，你便能随意地看待它，停止给它提供能量，最终这种情绪将会消失。方法如下：

（1）承认并跟着感觉走。认真体会你脑中的感觉，别去评判它是对是错。如果你随着它走，并认真体会，一两分钟之后，它就消失了。

（2）你是它们的观察者，它们只是你生活的过客。不要把个人同自己的想法与情感等同起来。如果你学着不把思想和情感与自身等同，那么你就不必经常做以上练习。你只需更自发地接受你的想法与感觉，然后等待它们的离去。

（3）想想什么对你有益。问自己什么有益是个好方法，它能告诉你想法与行为间的差距，激励你丢掉一些无用的负担。

掌握这些自医的小方法，你就可以远离嫉妒的辐射源。



不要让嫉妒心偷去你生活的快乐

嫉妒的危害，我国传统医学早有论述，《黄帝内经·素问》中明确指出：“妒火中烧，可令人神不守舍，精力耗损，神气涣失，肾气闭塞，郁滞凝结，外邪入侵，精血不足，肾衰阳失，疾病滋生。”

可见，嫉妒是一种不健康的情绪状态，在嫉妒心理的影响下，人的身心健康会受到损害。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

特别是那些心理素质较差的老年人，一旦受到嫉妒心理的冲击，内心便充满了失望、懊恼、悲愤、痛苦和抑郁，有的甚至陷入绝望之中，难以自拔。

现代医学研究证明，有嫉妒心理的人，往往处于焦虑不安、怨恨烦恼之中。这种消极不愉快的情绪，会使人的神经机能严重失调，从而影响到心血管的机能，进而导致心律不齐、高血压、冠心病、胃及十二指肠溃疡、神经官能症等心身疾病的发生。

嫉妒的受害者首先是嫉妒者自己。德国有句谚语说得很贴切："嫉妒是为自己准备的屠刀。"翻一翻历史，因为嫉妒而招致杀身之祸的例子不胜枚举：隋炀帝因嫉才妒能，招致群臣离心离德而覆亡；太平天国时期的杨秀清因权欲熏心，嫉妒洪秀全和众亲王，想夺天王之位，最后被杀；水泊梁山的第一任寨主王伦嫉妒晁盖、吴用而丧命……

嫉妒者记恨别人，竭力贬低、败坏别人，对别人的进步和成就总是不屑一顾，看不到自己和别人之间的差距，不想奋力赶上。这样，自己与被嫉妒者之间，必然拉开更大的距离，到头来自己只能是越来越落后。嫉妒人家，无非是怕人家比自己强。但是，怕也无济于事，嫉妒不能给自己增加什么好处，反而更加显示出自己的落后、狭隘。既然如此，何必嫉妒别人呢？

那么，要怎样才能消除嫉妒心理呢？从心理学角度来说，一个人的嫉妒心理并不是天生就有的，而是后天形成的。所以，应通过自身的道德修养、自我控制、自我调节来修正。

1. 将压力变为动力。将不服气变为志气，使自己有一种竞争意识，促使自己努力向上。你比我好，我要比你更好。通过自强不息的努力超过别人，这本身就是一种健康意识。这种意识表现得恰当，就会使自己的想法成为达到目标的动力，使自己的追求具有良知和道义。相反，总是想自己不如别人就只会嫉妒，并造成精神负担，对自己和他人都可能起到不好的作用。

2. 要看到自己的长处，发现自己的价值，这是培养自尊心、消除自卑感和嫉妒心理的有效方法。

3. 不妨站在对方的立场上考虑问题。人人都希望得到他人的精神支持，所以当你对一个人产生嫉妒的时候，不妨大度地站在对方的立场上诚恳地赞扬他。因为信任和友谊会使你感到充实，你也可以感受到"心底无私天地宽"的心理体验。

嫉妒是痛苦的制造者，在各种心理问题中是对人伤害最严重的，可以称得上是心灵上的恶性肿瘤。如果一个人缺乏正确的竞争心理，只关心别人的成绩，同时内心产生严重的怨恨，嫉妒他人，时间一久，心中的压抑聚集，就会形成问题心理，对健康也会造成极大的伤害。

因为嫉妒，造成了很多无法挽回的惨剧。嫉妒心如果过重，它比一切的毒瘤都可怕，产生的后果也不堪设想。

嫉妒作为人类的弱点，几乎人人都有，只是存在多与少的区别。这是人性中残存的动物性的一面。据研究者说，许多动物都有嫉妒的本性，比如一只狼会把比它多抢了猎物的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同类咬死。一个杂技团驯兽员曾说，一只叫“丽娘”的小狗看到驯兽员接触一只叫“艾玛”的小狗较多时，它竟然嫉妒地把“艾玛”咬死了。尽管我们早已进化成人，但这种“动物性”却似乎与生俱来。当我们还是孩子时，就会对父母表现出的对其他兄弟姐妹的偏心而心生不快，我们会因他们比自己多吃了一口蛋糕或新穿了一件衣服而生气甚至哭闹。虽然嫉妒是人普遍存在的也可以说是天生的缺点，但我们绝不可因此而忽视它的危害性，特别是当嫉妒已经发展到很严重的地步时，内心产生的怨恨越积越多，时间久了会形成心理问题，对健康造成极大的伤害。

首先，对心理健康的危害。泛化了的嫉妒是一种病态，表现为人格的偏离。这种病态的人格表现为极度的感觉过敏，思想、行动固执死板，坚持毫无根据的怀疑。对别人特别嫉妒，又非常羡慕；对自己过分关心，又无端夸张自己的重要性；把自己的错误或不慎产生的后果归咎于他人，不停地责备和加罪于他人，却原谅自己；总是过多过高地要求他人，但从来不信任别人的动机和意愿，认为别人心存不良，甚至认为别人对自己耍阴谋。

很显然，这种人格是偏离常态的。在精神病学临床表现上，病人的人格不仅决定了他患病后的行为，而且为某种精神疾病的发生准备了基础。具有病态的嫉妒的人格偏离往往会出现妄想症状，最后发展为偏执型精神病或精神分裂症。

其次，对个人发展的危害。嫉妒对个人发展的危害是很明显的。由于人格偏离，常常不信任别人，好嫉妒，好归罪于他人。这必须会影响个体的人际关系和社会职能。从他人的角度看，如果一个人对他不信任，将失败全归罪于他，对他存有嫉妒心，他怎么能与这个人友好相处及合作呢？从个体自己的角度看，不信任别人、嫉妒他人，则不能与团队愉快合作。

所以，面对自己的嫉妒心，我们要将它早早的搬出自己的心灵，从积极的方面面对别人的优点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第六章 取舍之间，该放下就放下





智慧的人懂得适时放手

我们都有过这样的经历：

——亲戚送了一盒上等绿茶，舍不得喝，放了很久，却没有想到保存不当，等拿出来喝时才发现受潮发霉了，只好万般不舍地扔掉。

——朋友送了一件质地良好的风衣，却因为太喜爱而舍不得穿。等有一天愿意拿出来时，却发现自己的身体已由亭亭玉立而变得臃肿，那件风衣自己竟然无法再穿上了。

——朋友出差归来时送了一盒当地特产的糕点，舍不得吃，待下决心将它“消灭”掉时，却发现早已过了保质期。

……

同样的道理，在我们或长或短的一生中，很多东西也是不能保存，而必须尽量享受的。只有宽心的人，懂得适时松手的人，才能真正体会到生命的快乐。

下面这个小故事就说明了这个道理。

从前有个财主，他对自己地窖里珍藏的葡萄酒非常自豪——窖里保留着一坛只有他才知道的、某种场合才能喝的陈酒。

州府的总督登门拜访。财主提醒自己：“这坛酒不能仅仅为一个总督启封。”

地区主教来看他，他自忖道：“不，不能开启那坛酒。他不懂这种酒的价值，酒香也飘不进他的鼻孔。”

王子来访，和他同进晚餐。但他想：“区区一个王子喝这种酒过分奢侈了。”

甚至在他亲侄子结婚那天，他还对自己说：“不行，接待这种客人，不能拿出这坛酒。”

一年又一年，财主死了。

下葬那天，那坛陈酒和其他酒一起被搬了出来，左邻右舍的邻居把酒统统喝光了。但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

谁也不知道这坛陈年老酒的久远历史。

对他们来说，所有喝进肚子里的仅仅是酒而已。在条件允许的情况下，我们应该尽量享受生活，没有必要像苦行僧似的，总是一味地虐待自己。懂得享受生活的人，比一般人更能感觉到生活的乐趣和人生的幸福。

想想你现在的追求，是否也是放弃了手中的一切，仅仅为了那坛普普通通的酒？

有的人喜欢贪图别人的财富，有的人明知道是自己的财富却选择了舍弃。贪图别人财富的人，必将在获得的同时付出更多的代价，而主动舍弃的人，却可能得到上苍加倍的馈赠。

保持一颗平常心，波澜不惊，生死不畏，于无声处听惊雷，超脱眼前得失，不受外在情感的纷扰，喜怒哀乐，收放自如，才能体会到“采菊东篱下，悠然见南山”的自在。

著名的钢琴大师鲁宾斯坦有一次送给朋友一盒上等雪茄，朋友表示要好好珍藏这一特别的礼物。“不，不要这样，你一定要享用他们，这种雪茄如人生一样，都是不能保存的，你要尽快享受它们。没有爱和不能享受人生，就没有快乐。”钢琴大师对朋友说。

钢琴大师的话寓含深奥的人生哲理，我们每个人都有必要读懂它，记住它，运用它。放手已有的东西，才能将新的东西握到手中。



得到未必幸福，失去未必痛苦

痛苦常常由欲望而生，追寻的时候苦于没有得到，得到的时候却又害怕将来的失去。欲望太多，又怎么能活得快乐呢？

有一只木车轮因为被砍下了一角而伤心郁闷，它下决心要寻找一块合适的木片重新使自己完整起来，于是它开始了长途跋涉。

不完整的木车轮走得很慢，一路上，阳光柔和，它认识了各种美丽的花朵，并与草叶间的小虫攀谈；当然也看到了许许多多的木片，但都不太合适。

终于有一天，车轮发现了一块大小形状都非常合适的木片，于是马上将自己修补得完好如初。可是欣喜若狂的轮子忽然发现，眼前的世界变了，自己跑得那么快，根本看不清花朵美丽的笑脸，也听不到小虫善意的鸣叫。

车轮停下来想了想，又把木片留在了路边，自个儿走了。失去了一角，却饱览了世间的美景；得到想要的圆满，步履匆匆，却错失了怡然的心境，所以有时候失也是得，得即是失。也许当生活有所缺陷时，我们才会深刻地感悟到生活的真实，这时候，失落反而成全了完整。

从上面的故事中我们不难发现，尽善尽美未必是幸福生活的终点站，有时反而会成为快乐的终结者。得与失的界限，你又如何准确地划定呢？当你因为有所缺失而执著追求完美时，也许会忘却头顶那一片晴朗的天空。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

据说，爱斯基摩人捕猎狼的办法世代相传，非常特别，也极甚有效。严冬季节，他们在锋利的刀刃上涂上一层新鲜的动物血，等血冻住后，他们再往上涂第二层血；再让血冻住，然后再涂……

就这样，刀刃很快就被冻血掩藏得严严实实了。

然后，爱斯基摩人把血包裹住的尖刀反插在地上，刀把结实地扎在地上，刀尖朝上。当狼顺着血腥味找到尖刀时，它们会兴奋地舔食刀上新鲜的冻血。融化的血液散发出强烈的气味，在血腥的刺激下，它们会越舔越快，越舔越用力，不知不觉所有的血被舔干净，锋利的刀刃就会暴露出来。

但此时，狼已经嗜血如狂，它们猛舔刀锋，在血腥味的诱惑下，根本感觉不到自己的舌头被刀锋划开的疼痛。

在北极寒冷的夜晚，狼完全不知道它舔食的其实是自己的鲜血。它只是变得更加贪婪，舌头抽动得更快，血流得也更多，直到最后精疲力竭地倒在雪地上。生活中很多人都如故事中的狼，在欲望的旋涡中越陷越深，又像漂泊于海上不得不饮海水的人，越喝越渴。

可见，得与失的界限，你永远也无法准确定位，自认为得到的越多，可能失去的也会越多。所以，与其把生命置于贪婪的悬崖峭壁边，不如随性一些，洒脱一些，不患得患失，做到宠辱不惊，保持自己独有的理智。

坦然地面对所有，享受人生的一切，世事无绝对，得到未必幸福，失去也不一定痛苦。

失去可能是一种福音

人生就像一次旅行。在行程中，你会用心去欣赏沿途的风景，同时也会接受各种各样的考验。这个过程中，你会失去许多，但是，你同样也会收获很多，因为，失去所传递出来的并不一定都是灾难，也可能是福音。

有一位住在深山里的农民，经常感到环境艰险，难以生活，于是四处寻找致富的好方法。一天，一位从外地来的商贩给他带来了一样好东西，尽管在阳光下看去那只是一粒粒不起眼的种子。但据商贩讲，这不是一般的种子，而是一种叫做“苹果”的水果种子，只要将其种在土壤里，两年以后，就能长成一棵棵苹果树，结出数不清的果实，运到集市上，可以卖好多钱呢！

欣喜之余，农民急忙将苹果种子小心收好，但脑海里随即涌现出一个问题：既然苹果这么值钱、这么好，会不会被别人偷走呢？于是，他特意选择了一块荒僻的山野来种植这种颇为珍贵的果树。

经过近两年的辛苦耕作，浇水施肥，小小的种子终于长成了一棵棵茁壮的果树，并且结出了累累硕果。

这位农民看在眼里，喜在心中。嗯！因为缺乏种子的缘故，果树的数量还比较少，但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

结出的果实也肯定可以让自己过上好一点儿的生活。

他特意选了一个好日子，准备在这一天摘下成熟的苹果，挑到集市上卖个好价钱。当这一天到来时，他非常高兴，一大早便上路了。

当他气喘吁吁地爬上山顶时，心里猛然一惊，那一片红灿灿的果实，竟然被山里的飞鸟和野兽们吃了个精光，只剩下满地的果核。

想到这几年的辛苦劳作和热切期望，他不禁伤心欲绝，大哭起来。他的财富梦就这样破灭了。在随后的岁月里，他的生活仍然艰苦，只能苦苦支撑下去，一天一天地熬日子。不知不觉之间，几年的光阴如流水一般逝去。

一天，他偶然来到了这片山野。当他爬上山顶后，突然被眼前的一幕惊呆了，因为在他面前出现了一大片茂盛的苹果林，树上结满了红红的苹果。

这会是谁种的呢？在疑惑不解中，他思索了好一会儿才找到了一个出乎意料的答案。这一大片苹果林都是他自己种的。

几年前，当那些飞鸟和野兽在吃完苹果后，就将果核吐在了旁边。就这样，果核里的种子慢慢发芽生长，终于长成了一片更加茂盛的苹果林。

现在，这位农民再也不用为生活发愁了，这一大片苹果林足以让他过上幸福的生活。

从这个故事当中我们可以看出，有时候，失去是另一种获得。花草的种子失去了在泥土中的安逸生活，却获得了在阳光下发芽微笑的机会；小鸟失去了几根美丽的羽毛，经过跌打，却获得了在蓝天下凌空展翅的机会。人生总在失去与获得之间徘徊。没有失去，也就无所谓获得。

生活中，一扇门如果关上了，必定有另一扇门打开。你失去了一种东西，必然会收获另一种东西。关键是，你要有乐观的心态，相信有失必有得。要舍得放弃，正确对待你的失去，因为失去可能是一种生活的福音，它预示着你的另一种获得。



有一种放弃是为了更好地得到

生活就是这样，很多时候鱼和熊掌不可兼得。这就要求我们要懂得放弃，因为有“舍”才会有“得”，美国大财团洛克菲勒家族用实际行动给我们诠释了这一智慧。

第二次世界大战的硝烟刚刚散尽时，以美、英、法为首的战胜国首脑们几经磋商，决定在美国纽约成立一个协调处理世界事务的联合国。一切准备就绪后，大家才发现，这个全球至高无上、最权威的世界性组织，竟没有自己的立足之地。

买一块地皮，刚刚成立的联合国机构还身无分文。让世界各国筹资，牌子刚刚挂起，就要向世界各国搞经济摊派，负面影响太大。况且刚刚经历了战争的浩劫，各国政府都财库空虚，许多国家财政赤字居高不下，在寸土寸金的纽约筹资买下一块地皮，并不是一件

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

容易的事情。联合国对此一筹莫展。

听到这一消息后，美国著名的家族财团洛克菲勒家族经商议，果断出资870万美元，在纽约买下一块地皮，将这块地皮无条件地赠与了这个刚刚挂牌的国际性组织——联合国。同时，洛克菲勒家族亦将毗邻的这块地皮全部买下。

对洛克菲勒家族的这一出人意料之举，美国许多大财团都吃惊不已。870万美元，对于战后经济委靡的美国和全世界，都是一笔不小的数目，而洛克菲勒家族却将它拱手赠出，并且什么条件也没有。这条消息传出后，美国许多财团主和地产商都纷纷嘲笑说：“这简直是蠢人之举！”并纷纷断言：“这样经营不要十年，著名的洛克菲勒家族财团，便会沦落为著名的洛克菲勒家族贫民集团！”

但出人意料的是，联合国大楼刚刚建成完工，毗邻地价便立刻飙升起来，相当于捐赠款数十倍、近百倍的巨额财富源源不断地涌进了洛克菲勒家族。这种结局，令那些曾经讥讽和嘲笑过洛克菲勒家族捐赠之举的财团和商人们目瞪口呆。

这是典型的“因舍而得”的例子。如果洛克菲勒家族没有做出“舍”的举动，勇于牺牲和放弃眼前的利益，就不可能有“得”的结果。放弃和得到永远是辩证统一的。然而，现实中许多人却执著于“得”，常常忘记了“舍”。要知道，什么都想得到的人，最终可能会为物所累，导致一无所获。

生活就是如此，如果你不可能什么都得到的时候，那么就应该学会舍弃，生活有时候会迫使你交出权力，不得不放走机会和恩惠。然而我们要知道，舍弃并不意味着失去，因为只有舍弃才会有另一种获得。

多求则穷，喜舍致富

阎罗殿上，判官问两个即将投胎的小鬼：“人间现有两处人家可以投生，你们可以选择。一个一生都会不断地从别人那里获得东西，另一个恰恰相反，一辈子都会忙着把自己的东西送给他人，你们要怎么选择？”

小鬼甲抢先说道：“我要做那个一生都从别人那里拿东西的人。”

小鬼乙说：“请您让我投生为那个一生都在给予的人吧！”

最后两个小鬼都遂了心愿：甲成了乞丐，一生潦倒街头受人恩惠；乙投生富贵人家，一生享尽富贵并时刻都在接济他人。小鬼甲可能怎么也想不通为何会是这样的结局。按照因果关系，贫穷通常与悭吝互相牵绊，宽裕一般与慈悲不离左右。所以，不知满足、意在索取的小鬼只能做乞丐，而懂得知足，愿意为他人付出的小鬼乙却一生过得洒脱。

人心得不到满足，总想着追求更多更好的东西，只能沉溺于欲望的旋涡。懂得知足，不作非法的多求的人，却能“常念知足，安贫守道，唯慧是业”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“祸莫大于不知足”，这是《道德经》中的名言。孟子也说：“养心莫善于寡欲。”两者所说的是相同的道理。所谓“布衣桑饭，可乐终身”，高僧弘一法师自身的经历就很好地体现了这一点。“我的棉被面子，还是出家以前所用的；又有一把洋伞，也是1911年买的。这些东西，即使有破烂的地方，请人用针线缝缝，仍旧同新的一样了。简单可尽我形寿，受用着哩！不过，我所穿的小衫裤和罗汉草鞋一类的东西，却须五六年一换，除此以外，一切衣物，大都是在家时候或是初出家时候制的。

“从前常有人送我好的衣服或别的珍贵之物，但我大半都转送别人。因为我知道我的福薄，好的东西是没有胆量受用的。又如吃东西，只生病的时候吃一些好的，除此以外，从不敢随便乱买好的东西吃。”弘一法师有一颗知足的心，他在简单朴素的生活中享受到了快乐，这是心灵的富足。现实生活中有几个人能够做到呢?

穿衣的本质目的是为了保暖，但多少人为了追求表面的虚伪华丽和所谓“名牌”一掷千金，却看不到那些衣不蔽体、瑟瑟发抖的穷人；吃饭的目的是为了填饱肚子，但多少人瞧不上家常的一日三餐，非要山珍海味、满汉全席不可，甚至妄杀其他动物来满足自己的口腹之欲。不知满足的人必将一点点消耗掉之前累积的福报，背负上越来越沉重的人生的债务。

比如一个人因偶然机缘在路上捡到一张百元纸钞，如果他把这当做上天的恩赐，可能会用来做一些善事；但如果他拿到这笔意外之财后希望还能有这样的运气，并开始每天都低着头走路，那么久而久之，他可能会捡到成千颗纽扣、上万根钢针，但却也因此错过了落日的绮丽、幼童的欢颜、大自然中的鸟语花香，以至于把青春都荒废在这段路上了。

“多求的结果是穷，喜舍的结果才是富。”东西多了，心为形役，生活反而没了安定；东西虽少，但自觉知足，就能感受到生命的和谐与喜乐。



睿智选择，适时放弃

人生如演戏，每个人都是自己的导演，只有学会选择和懂得放弃的人才能创作出精彩的电影，拥有海阔天空的人生。

人生需要选择，也需要放弃，选择与放弃是成功的两个不可缺少的条件。选择是人生成功路上的航标，只有量力而行的睿智选择才会拥有更辉煌的成功，放弃是面对生活的明智选择，只有懂得适时放弃的人才会事事如鱼得水。

放弃，是一种智慧，是一种豁达，它不盲目、不狭隘。

放弃，对心境是一种宽松，对心灵是一种滋润，它驱散了乌云，它清扫了心房。有了它，人才能有爽朗坦然的心境；有了它，生活才会阳光灿烂。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1998年的诺贝尔奖得主崔琦在有些人眼里简直是“怪人”：远离政治，从不抛头露面，整日浸泡在书本中和实验室内，甚至在诺贝尔奖桂冠加冕的当天，他还如常地到实验室工作。更令人难以置信的是，在美国高科技研究的前沿领域，崔琦居然是一个地地道道的“电脑盲”。他研究中的仪器设计、图表制作，全靠他一笔一画完成，即使发电子邮件，也都请秘书代劳。他的理论是：这世界变化太快了，我没有时间去追赶！

崔琦放弃了世人眼里炫目的东西，从而为自己赢得了大量宝贵的时间，也赢得了至高无上的荣誉。人的一生很短暂，有限的精力使人不可能方方面面都顾及，而世间又有那么多炫目的“精彩”，这时候，放弃就成了一种大智慧。放弃其实是为了得到，只要能得到你想得到的，放弃一些对你而言并不是必需的“精彩”，又有什么不可以呢？

贪婪是大多数人的毛病，抓住自己想要的东西不放，就会给自己带来压力、痛苦、焦虑和不安。往往什么都不愿放弃的人，结果却什么也没有得到。

放弃是一种睿智。或许你的精力过人、志向远大，但时间是不容许你在一定时间内同时完成许多事情，正所谓“心有余而力不足”。所以，在众多的目标中，我们必须依据现实，有所放弃，有所选择。如果在放弃之后，你烦乱的思绪梳理得更加分明，模糊的目标变得更加清晰，摇摆的心变得更加坚定，那么放弃又有什么不好呢？生活中，总有很多的无奈需要我们去面对，总有很多的道路需要我们去选择。我们要放弃一些原本不应该属于自己的，去把握和珍惜真正属于自己的，去追寻前方更加美好的。放弃一些烦琐，是为了轻便地前行；放弃一丝怅惘，是为了轻快地歌唱；放弃一段凄美，是为了轻松地梦想。放弃，虽然是一种伤感，但更是一种美丽。

放弃是一种超越，睿智的人都懂得该放弃时就放弃。不吐故就无法纳新，看似艰难的取舍，可以让我们走出人生的迷途，可以改变我们的命运。敢于放弃，在落泪之前悄然离去，只留下一个简单的背影；敢于放弃，将昨天埋在心底，只留下一份美好的回忆。当你能够放弃一切，做到简单从容的时候，你生命的低谷就已经过去。生活中有时需要我们作出选择，但究竟什么才是最难舍弃的，是一种道义，还是一段感情？为什么不能抛开和牺牲一些东西，而去获得另一些所想追求永恒？

《百喻经》里有一个故事：

从前有一只猩猩，手里抓了一把豆子，高高兴兴地在路上一蹦一跳地走着。一不留神，手中的豆子滚落了一颗，为了这颗掉落的豆子，猩猩马上将手中其余的豆子全部放置在路旁，趴在地上，转来转去，东寻西找，却始终不见那一颗豆子的踪影。

最后猩猩只好用手拍拍身上的灰土，回头准备拿取原先放置在一旁的豆子，怎知原先的那一把豆子却全都被路旁的鸡鸭吃得一颗也不剩了。

想想我们现在的追求，是否也是放弃了手中的一切，仅仅只是为了追求掉落的那一颗？所以，失去的已经失去，何必为之大惊小怪或耿耿于怀呢？失去某种心爱之物大都会在我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们的心理上投下阴影，有时甚至因此而备受折磨。究其原因，就是我们没有调整心态去面对失去，没有从心理上承认失去，只沉湎于已不复存在的过去，而没有想到去创造新的未来。与其怀恋失去过去，不如抬起头，去争取可以把握的未来。

所以说人生如演戏，每个人都是自己的导演，只有学会选择和懂得放弃的人才能创作出精彩的电影，拥有海阔天空的人生。



善于取舍的智慧

懂得放弃才有快乐，背着包袱走路总是很辛苦。中国历史上，“魏晋风度”常受到称颂，在入世的生活里，有一分出世的心情，是一种不把心思凝结在一个死结上的心态。

我们在生活中，时刻都在取与舍中选择，我们又总是渴望取，渴望占有，常常忽略了舍，忽略了占有的反面：放弃。懂得了放弃的真意，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的含义。多一点儿中和思想，静观万物，体会与世界一样博大的诗意，就会懂得适时地放弃，这正是我们获得内心平衡和快乐的好方法。

每个人都有自己的发展道路，都要面临无数次的抉择。当机会到来时，只有那些树立远大人生目标的人，才能作出正确的取舍，把握自己的命运。

树立了远大目标，面对人生的重大选择就有了明确的衡量准绳。孟子曰：“舍生取义。”这是他的选择标准，也是他人生的追求目标。唐代诗人李白曾有过“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”的名句，潇洒之中，透出自己建功立业的豪情壮志。凭借生花妙笔，他很快名扬天下，做了翰林学士。

但是一段时间之后，他发现自己不过是替皇上点缀升平的御用文人。这时的李白就面临一个选择，是继续安享荣华富贵，还是浪迹天涯呢？以自己的追求目标作为衡量标准，李白毅然选择了“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”，弃官而去。一些看似无谓的选择，其实是奠定我们一生重大抉择的基础，古人云：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”无论多么远大的理想，多么伟大的事业，都必须从小处做起，从平凡处做起，所以对于看似琐碎的选择，也要慎重对待，考虑选择的结果是否有益于自己树立的远大目标。

很多人觉得学习之余放松一下不会影响什么。确实，劳逸结合对学习来说是十分必要的。但是，学习任务没有完成就去玩游戏，明天要考试今天还去郊游而不复习，这样的选择多了，就会陷入享乐的诱惑中不能自拔，进取心就会逐步丧失。最近新闻经常报道，一些中、小学生痴迷于电子游戏，由旷课发展至逃学，甚至夜不归宿，有的还陷入犯罪的深渊。他们当初面临选择学习还是玩游戏时，也认为自己只是暂时放松一下，但几次之后，便忘记了自己的远大目标，身陷迷途。大学系统教育是我们实现自己人生目标的必要辅助手段，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用游戏时间或郊游等休闲时间用在学习上，是为了实现上大学的目标，为此放弃自己的一些爱好是值得的。



在人生的关键问题上明确“舍得”

“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌也。”当我们面临选择时，必须学会放弃。放弃，并不意味着失败。像下围棋一样，小的利益虽然放弃，得到的却是更大的利益。但如果想兼得“鱼和熊掌”，恐怕连鱼也得不到了。

在人生的紧要关头，在决定前途和命运的关键时刻，我们不能犹豫不决、徘徊彷徨，而必须明于决断，敢于放弃。法国艺术家杜拉斯曾说：“人之一生，不可能什么东西都能得到，总有可惜的事情，总有放弃的东西。不会放弃，就会变得极端贪婪，结果什么东西都得不到。”

人生的获得和丧失，很多都无法由我们自己来左右。有些时候，坚持未必就是好事，或许舍弃才是洒脱，是智者面对生活的明智选择。做一件自己做不到的事情，是对生命的一种浪费，所以有些时候只有学会舍弃，才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵。

加拿大魁北克有一条南北走向的山谷。山谷没有什么特别之处，唯一能引人注意的是它的西坡长满松、柏、女贞等树，而东坡却只有雪松。这一奇异景色之谜，许多人不知所以，然而揭开这个谜的，竟是一对夫妇。

那是1993年的冬天，这对夫妇的婚姻正濒于破裂的边缘，为了找回昔日的爱情，他们打算做一次浪漫之旅，如果能找回就继续生活，否则就友好分手。他们来到这个山谷的时候，下起了大雪，他们支起帐篷，望着满天飞舞的大雪，发现由于特殊的风向，东坡的雪总比西坡的大且密。不一会儿，雪松上就落了厚厚的一层雪。不过当雪积到一定程度，雪松那富有弹性的枝丫就会向下弯曲，直到雪从枝上滑落。这样反复地积，反复地弯，反复地落，雪松完好无损。可其他的树，却因没有这个本领，树枝被压断了。妻子发现了这一景观，对丈夫说：“东坡肯定也长过杂树，只是不会弯曲才被大雪摧毁了。”少顷，俩人突然明白了什么，拥抱在一起。

生活中我们承受着来自各方面的压力，久而久之终将让我们难以承受。这时候，我们需要像雪松那样弯下身来。舍弃一些东西，不要一味地固执，才能够重新挺立，从而避免压断的结局。舍弃是为了更好的选择，更好的生活，在人生的一些关键问题上，我们要明确“舍得”，这种舍弃并不是低头或失败，而是为了更好的选择，更好的生活。

曾经有这样一个故事：

父亲给孩子带来一则消息，某一知名跨国公司正在招聘计算机网络员，录用后薪水自然是丰厚的，而且这家公司很有发展潜力，近些年新推出的产品在市场上十分走俏。孩子

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当然是很想应聘的。可在职校培训已近尾声了，这要真的给聘用了，一年的培训就算夭折了，连张结业证书都拿不上。孩子犹豫了。

父亲笑了，说要和孩子做个游戏。他把刚买的两个大西瓜放在孩子面前。让他先抱起一个，然后，要他再抱起另一个。孩子瞪圆了眼，一筹莫展。抱一个已经够沉的了，两个是没法抱住的。

“那你怎么把第二个抱住呢？”父亲追问。

孩子愣神了，还是想不出招来。

父亲叹了口气：“哎，你不能把手上的那个放下来吗？”

孩子似乎缓过神来，说：“是呀，放下一个，不就能抱上另一个了吗！”

孩子这么做了。父亲于是提醒：这两个总得放弃一个，才能获得另一个，就看你自己怎么选择了。孩子顿悟，最终选择了应聘，放弃了培训。后来，他如愿以偿地成了那家跨国公司的职员。

是啊！如果你什么都不舍得，什么都想要，那又何来心想事成、梦想成真呢？

由美国励志演讲者杰克·坎菲尔和马克·汉森合作推出的《心灵鸡汤》系列读本，这些年来被翻译成数十种语言，感动、激励了无数的人。可是谁能想到在开始写作之前，马克·汉森经营的却是建筑业呢？

原来马克在建筑业经营彻底失败，自己也破产之后，果断地选择了放弃，选择了彻底退出建筑业，并忘记有关这一行的一切知识和经历，甚至包括他的老师——著名建筑师布克敏斯特·富勒。他决定去一个截然不同的领域创业。

他很快就发现自己对公众演说有独到的领悟和热情，而这是个最容易赚钱的职业。一段时间之后，他成为一个具有感召力的一流演讲师。后来，他的著作《心灵鸡汤》和《心灵鸡汤 2》先后登上《纽约时报》的畅销书排行榜，并停留数月之久。

马克放弃了建筑业，但是你不能简单地说他是个半途而废的人，要知道，在人生的关键问题上，能够明确的“舍得”才能做出更好的选择，从而获得成功。



存心舍弃，会有加倍的获得

英国退役军官迈克莱恩，曾是一名探险队员。1976 年，他随英国探险队成功登上珠穆朗玛峰。而在下山的路上，却遇上了狂风大雪。每行一步都极其艰难，最让他们害怕的是，风雪根本就没有停下的迹象。这时，他们的食品已为数不多，如果停下来扎营休息，他们很可能在没有下山之前，就会被饿死；如果继续前行，大部分路标早已被大雪覆盖，不仅要走许多弯路，而且，每个队员身上所带的增氧设备及行李等物，会压得他们喘不过气来，这样下去就会步履缓慢，他们不饿死，也会因疲劳而倒下。

在整个探险队陷入迷茫的时候，迈克莱恩率先丢弃所有的随身装备，只留下不多的食品，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

轻装前行。他的这一举动几乎遭到所有队员的反对，他们认为现在离下山最快也要 10 天时间。这就意味着这 10 天里不仅不能扎营休息，还可能因缺氧而使体温下降，导致冻坏身体。那样，他们的生命，将是极其危险的。而对队友的顾忌，迈克莱恩很坚定地告诉他们："我们必须而且只能这样做，这样的恶劣天气半月都有可能不会好转，再拖延下去，路标也会被全部掩埋，丢掉重物，就不允许我们再有任何幻想和杂念，只要我们坚定信心，徒手而行，就可以提高行走速度，也许这样我们还有生的希望！"最终队员们采纳了他的意见，一路上相互鼓励，忍受疲劳和寒冷，不分昼夜前行，结果只用了 8 天时间，就到达了安全地带。而恶劣的天气，正像他所预料的那样，从未好转过。

若干年后，伦敦英国国家军事博物馆的工作人员，找到迈克莱恩，请求他赠送任何一件与英国探险队当年登上珠穆朗玛峰有关的物品，不料收到的却是莱恩因冻坏而被截下的 10 个脚趾和 5 个右手指尖。当年的一次正确的放弃，挽救了所有队员的生命；也是由于这个选择，他们的登山装备无一保存下来，而冻坏的指尖和脚趾，却在医院截掉后，留在了身边。这是博物馆收到的最奇特而又最珍贵的赠品。因为舍弃了随身携带的物品，所以探险队的身体都受到了被冻坏的威胁。可是与自己的损害相比，别的队员的生命更加重要。所以，在舍弃之后，他们得到了上天的馈赠——宝贵的生命。

生活里，经常会遇到让我们选择的时候。如果我们单单想到获得，而不想舍弃，那么我们可能失去的更多。有时候，我们主动去舍弃，反而会得到更多。



与其抱残守缺，不如断然放弃

我们常听到人们如此哀叹："要是……就好了！"这是一种明显的内疚、悔恨情绪，而我们每个人都会不时地发出这种哀叹。

悔恨不仅是对往事的关注，也是由于过去某件事产生的现时惰性。如果你由于自己过去的某种行为而到现在都无法积极生活，那便成了一种消极的悔恨了。吸取教训是一种健康有益的做法，也是我们每个人不断取得进步与发展的重要方法。悔恨则是一种不健康的心理，它会白白浪费自己目前的精力。实际上，仅靠悔恨是无法解决任何问题的。

爱默生经常以愉快的方式来结束每一天。他告诫人们："时光一去不返，每天都应尽力做完该做的事。疏忽和荒唐事在所难免，要尽快忘掉它们。明天将是新的一天，应当重新开始，振作精神，不要使过去的错误成为未来的包袱。"

要成为一个快乐的人，重要的一点是学会将过去的错误、罪恶、过失通通忘记，努力向着未来的目标前进。印度圣雄甘地在行驶的火车上，不小心把刚买的新鞋弄掉了一只，周围的人都为他惋惜。不料甘地立即把另一只鞋从窗口扔了出去，让人大吃一惊。甘地解释道："这一只鞋无论多么昂贵，对我来说也没有用了，如果有谁捡到一双鞋，说不定还

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能穿呢！”显然，甘地的行为已有了价值判断：与其抱残守缺，不如断然放弃。我们都有过失去某种重要的东西的经历，且大都在心里留下了阴影。究其原因，就是我们并没有调整心态去面对失去，没有从心理上承认失去，总是沉湎于对已经不存在的东西的怀念。事实上，与其为失去的东西懊恼，不如正视现实，换一个角度想问题：也许你失去的，正是他人应该得到的。

卡耐基先生有一次曾造访希西监狱，他对狱中的囚犯看起来竟然很快乐感到惊讶。监狱长罗兹告诉卡耐基：犯人刚入狱时都认命地服刑，尽可能快乐地生活。有一位花匠囚犯在监狱里一边种着蔬菜、花草，还一边轻哼着歌呢！他哼唱的歌词是：事实已经注定，事实已沿着一定的路线前进，

痛苦、悲伤并不能改变既定的情势，也不能删减其中任何一段情节。当然，眼泪也无补于事，它无法使你创造奇迹。那么，让我们停止流无用的眼泪吧！

既然谁也无力使时光倒转，不如抬头往前看。令人后悔的事情，在生活中经常出现。许多事情做了后悔，不做也后悔；许多人遇到了后悔，错过了更后悔；许多话说出来后悔，不说出来也后悔……人生没有回头路，也没有后悔药。过去的已经过去，你再无法重新设计。一味地后悔，会让你错过未来的美好时光，给未来的生活增添阴影。

只要你心无挂碍，什么都看得开、放得下，何愁没有快乐的春莺在啼鸣，何愁没有快乐的泉溪在歌唱，何愁没有快乐的白云在飘荡，何愁没有快乐的鲜花在绽放！所以，放下就是快乐，不被过去所纠缠，这才是豁达的人生。

个人利害不足以评善恶

我们在对任何一个事物作出判断或者得出结论的前提下都应该先抛开个人的喜好，静下心来，心平气和地对事物进行充分的调查、了解和分析，这样才能保证我们所作出的判断或得出的结论是正确的。

正如在善恶的分辨上，不能仅仅站在自己的立场，以一己之私评判哪个是好的，哪个是坏的。以个人利害评善恶就是狭隘的门户之见。

德国诗人歌德曾说：“真理就像上帝一样。我们看不见它的本来面目，我们必须通过它的许多表现来猜测到它的存在。”真理往往细弱如丝，混杂在一堆假象里，我们的眼睛、我们的心智甚至我们道德上的缺失都会阻碍我们去敲响真理的门，对不了解的事，对尚未为人所知的领域作出错误的判断。

我们之所以需要事先对事物进行全面而深刻的了解和分析，在很大的程度上是因为很多事情并不是像它看上去那样的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

两个旅行中的天使到一个富有的家庭借宿。这家人对他们并不友好，并且拒绝让他们在舒适的客房里过夜，而是在冰冷的地下室给他们找了一个角落。当他们铺床时，较老的天使发现墙上有一个洞，就顺手把它修补好了。年轻的天使问为什么，老天使答道："有些事并不像它看上去的那样。"第二天晚上，俩人又到了一个非常贫穷的农家借宿。主人夫妇对他们非常热情，把仅有的一点点食物拿出来款待他们，然后又让出自己的床铺给两个天使。第二天一早，两个天使发现农夫和他的妻子在哭泣，他们唯一的生活来源——那头奶牛死了。

年轻的天使非常愤怒，他质问老天使为什么会这样，第一个家庭什么都有，老天使还帮助他们修补墙洞；第二个家庭尽管如此贫穷，却还是热情款待客人，而老天使却没有阻止奶牛的死亡。

"有些事并不像它看上去的那样。"老天使答道，"当我们在地下室过夜时，我从墙洞看到墙里面堆满了古代人藏于此的金块。因为主人被贪欲所迷惑，不愿意分享他的财富，所以我把墙洞填上了；昨天晚上，死亡之神来召唤农夫的妻子，我让奶牛代替了她。所以有些事并不像它看上去的那样。"

真理并不是那么轻而易举就能被我们掌握的。很多事情就正如上面所讲的故事一样，并不像它看上去的那样。善恶亦是如此，即使在很好地掌握知识的前提下，我们也没有资格来判定善恶，就像我们在看电视、电影时，总要说清谁是好人、谁是坏人，硬要像开辩论会一样弄个正方与反方不可。

人的视野是很局限的，怎么能知晓冥冥之中的天意呢？人都是有缺陷的，善恶的天平掌握在老天手里。

一个年轻人去拜访一位住在大山里的禅师，与他讨论关于美德的问题。

这时候，一个强盗也找到了禅师，他跪在禅师面前说："禅师，我的罪过太大了，很多年以来我一直寝食难安，难以摆脱心魔的困扰，所以我才来找你，请你为我澄清心灵。"

禅师对他说："你找我可能找错人了，我的罪孽可能比你的更深重。"

强盗说："我做过很多坏事。"

禅师说："我曾经做过的坏事肯定比你做的还要多。"

强盗又说："我杀过很多人，只要闭上眼睛我就能看见他们的鲜血。"

禅师也说："我也杀过很多人，我不用闭上眼睛就能看见他们的鲜血。"

强盗说："我做的一些事简直没有人性。"

禅师回答："我都不敢去想那些我以前做过的没人性的事。"

强盗听禅师这么说，便用一种鄙夷的眼神看了禅师一眼，说："既然你是这么一个人，为什么还在这里自称为禅师，你不是在这里骗人吗？"

于是他起身，一脸轻松地下山去了。

年轻人在旁边一直没有说话，等到那个强盗离去以后，他满脸疑惑地向禅师问道："你为什么要这样说？我了解你是一个品德高尚的人，一生中从未杀过生。你为什么要把自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说成是个十恶不赦的坏人呢？难道你没有从那个强盗的眼中看到他已对你失去信任了吗？”

禅师说道：“他的确已经不信任我了，但是你难道没有从他的眼睛中看到他如释重负的感觉吗？还有什么比让他弃恶从善更好的呢？”

年轻人激动地说：“我终于明白什么叫做美德了！”

美德是一种渡化。它不以自己的得失为基准，而是为他人奉献最多。所以，在评论一个人是否具备美德时，不能以获得了多少来评断，而是要以他舍弃了多少。



错过花朵，你将收获雨滴

生活中有一种痛苦叫错过。人生中一些极美、极珍贵的东西，常常与我们失之交臂，这时，我们总会因为错过美好而感到遗憾和痛苦。其实喜欢一样东西不一定非要得到它，俗话说：“得不到的东西永远是最好的。”当你为一份美好而心醉时，远远地欣赏它或许是最明智的选择，错过它或许还会给你带来意想不到的收获。

美国哈佛大学要在中国招一名学生，这名学生的所有费用由美国政府全额提供。初试结束了，有30名学生成为候选人。

考试结束后的第10天，是面试的日子。30名学生及其家长云集锦江饭店等待面试。当主考官劳伦斯·金出现在饭店的大厅时，一下子被大家围了起来，他们用流利的英语向他问候，有的甚至还迫不及待地向他作自我介绍。这时，只有一名学生，由于起身晚了一步，没来得及围上去，等他想接近主考官时，主考官的周围已经是水泄不通了，根本没有插空而入的可能。

于是他错过了接近主考官的大好机会，他觉得自己也许已经错过了机会，于是有些懊丧起来。正在这时，他看见一个异国女人有些落寞地站在大厅一角，目光茫然地望着窗外，他想：身在异国的她是不是遇到了什么麻烦，不知自己能不能帮上忙？于是他走过去，彬彬有礼地和她打招呼，然后向她做了自我介绍，最后他问道：“夫人，您有什么需要我帮助的吗？”接下来两个人聊得非常投机。

后来这名学生被劳伦斯·金选中了，在30名候选人中，他的成绩并不是最好的，而且面试之前他错过了跟主考官套近乎、加深自己在主考官心目中印象的最佳机会，但是他却“无心插柳柳成荫”。原来，那位异国女子正是劳伦斯·金的夫人。这件事曾经引起很多人的震动：原来错过了美丽，收获的并不一定是遗憾，有时甚至可能是圆满。

许多的心情，可能只有经历过之后才会懂得，如感情，痛过了之后才会懂得如何保护自己，傻过了之后才会懂得适时的坚持与放弃。在得到与失去的过程中，我们慢慢地认识自己，其实生活并不需要这些无谓的执著，没有什么真的不能割舍的，学会放弃，生活会更容易！

因此，在你感觉到人生处于最困顿的时刻，也不要为错过而惋惜。失去的折磨会带给

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你意想不到的收获。花朵虽美，但毕竟有凋谢的一天，请不要再对花长叹了。因为可能在接下来的时间里，你将收获雨滴的温馨和细雨绵绵的浪漫。

不要害怕放弃美好的东西

人生在世，有许多东西是需要不断放弃的。在仕途中，放弃对权力的追逐，随遇而安，得到的是宁静与淡泊；在淘金的过程中，放弃对金钱无止境的掠夺，得到的是安心和快乐；在春风得意、身边美女如云时，放弃对美色的占有，得到的是家庭的温馨和美满。

苦苦地挽留夕阳，是愚人；久久地感伤春光，是蠢人。什么也不放弃的人，往往会失去更珍贵的东西。放弃是一种境界，大弃大得，小弃小得。

“得”与“失”总是形影不离。俗话说：“万事有得必有失。”得与失就像小舟的两支桨、马车的两个轮，相辅相成。失去春天的葱绿，却能收获丰硕的金秋；失去阳光的灿烂，却能收获小雨的缠绵……佛家讲：“舍得，舍得，有舍才有得。”失去是一种痛苦，但也是一种幸福。

国王有5个女儿，这5位美丽的公主是国王的骄傲。她们那一头乌黑亮丽的长发远近皆知，所以国王送给她们每人10个漂亮的发夹。有一天早上，大公主醒来，一如往常地用发夹整理她的秀发，却发现少了一个发夹，于是她偷偷地到二公主的房里，拿走了一个发夹。

当二公主发现自己少了一个发夹，便到三公主房里拿走一个发夹；三公主发现少了一个发夹，也如法炮制地拿走四公主的一个发夹；四公主只好拿走五公主的发夹。于是，最小的公主的发夹只剩下9个。

隔天，邻国英俊的王子忽然来到皇宫，他对国王说：“昨天我养的百灵鸟叼回一个发夹，我想这一定是属于公主们的，而这也真是一种奇妙的缘分，不知道百灵鸟叼回的是哪位公主的发夹？”

公主们听到了这件事，都在心里说：“是我掉的，是我掉的。”可是自己头上明明完整地别着十个发夹，所以都懊恼得很，却说不出口。只有小公主走出来说：“我掉了一个发夹。”话才说完，一头漂亮的长发因为少了一个发夹，全部披散下来，王子不由得看呆了。

故事的结局，当然是王子与公主从此一起过着幸福快乐的日子。

这个故事告诉我们：如果你不可能什么都得到，那么你应该学会舍弃。生活有时会逼迫你不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛下爱情。然而，舍弃并不意味着失去，因为只有舍弃才会有另一种获得。

要想采一束清新的山花，就得舍弃城市的舒适；要想做一名登山健儿，就得舍弃娇嫩白净的肤色；要想穿越沙漠，就得舍弃咖啡和可乐；要想获得掌声，就得舍弃眼前的虚荣。梅、菊放弃安逸和舒适，才能得到笑傲霜雪的艳丽；大地舍弃绚丽斑斓的黄昏，才会迎来旭日东

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

升的曙光；春天舍弃芳香四溢的花朵，才能走进硕果累累的金秋；船舶舍弃安全的港湾，才能在深海中收获满船鱼虾。

生命之舟不可超载。人生要学会放弃，并敢于放弃一些东西，因为，生命之舟不可超载。“水往低处流是为了积水成渊，降落是为了新的起飞，所以我喜欢一次次将自己打入谷底。”

下文是北京某饭店老板王欣在一次接受媒体采访时的一段经典语录。她的职业生涯确实也证明了她“放弃”与“再次起飞”的哲学。

“我是 1987 年从大学毕业的，学的是外贸英语专业。我被分配到一家大型国有企业。那是一份很安逸、令很多人羡慕的工作。可是没多久，我就很苦恼。那是一成不变的日子，这样的日子让我感到很压抑，我不甘心自己的热情被一点点地吞噬。

“苦恼归苦恼，但是真要作出抉择还是要下很大决心的。因为生活在体制中，它会给人一种安全感，虽然这种安全感是要付出代价的。在犹豫不决中过了 3 年后，我终于下决心离开，因为如果再耗下去，我可能就会失去离开的决心和重新开始的信心。”

这在当时来讲，无疑是疯狂而没有理智的表现。因为王欣的辞职无异于自己将自己打到了最底层：一个没有单位，没有固定工资，没有任何社会保障的境地。

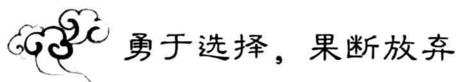
不久，她去了一家在北京的英国公司。上班的第一天，公司负责人将王欣叫到他的办公室，将两盒印有她名字的名片和一张飞机票交给她说：“公司派你去上海开辟市场，你明天就走。”

王欣一下就蒙了，没想到刚上班，就给了她这么一个艰巨的任务，而且公司负责人说：“你什么时候把上海市场打开了，什么时候回来。”这其实是给她下了军令状，她没有退路了。人就是这样，当知道自己没有退路时，反而会激发出连自己都难以想象的能量。在上海的那两年，是很辛苦的两年。但王欣做到了，她成功地开拓了上海的市场。

生活中没有绝对的对与错，所谓的对与错很大程度取决于你的价值取向。我们必须在纷繁琐碎中学会搜索与选择，如果我们不喜欢某个选择或结果，就应该立刻摒弃，重新进行新一轮的选择并获得新的结果。

一艘超载的轮船是无法安全到达彼岸的。一个人的时间和精力是有限的，必须懂得放弃，才能得到自己最想要的东西。

其实，人生要有所得必要有所失，只有学会舍弃，才有可能登上人生的高峰。你之所以举步维艰，是因为背负太重；之所以背负太重，是因为你还不会放弃。你放弃了烦恼，便与快乐结缘；你放弃了利益，便步入超然的境地。



勇于选择，果断放弃

生活中，左右为难的情形会时常出现：比如面对两份同时具有诱惑力的工作，两个同

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时具有诱惑力的追求者。为了得到其中"一半"，你必须放弃另外"一半"。若过多地权衡，患得患失，到头来将两手空空，一无所得。我们不必为此感到悲伤，能抓住人生"一半"的美好已经是很不容易的事情。

两个朋友一同去参观动物园。动物园非常大，他们的时间有限，不可能参观到所有动物。他们便约定：不走回头路，每到一处路口，选择其中一个方向前进。

第一个路口出现在眼前时，路标上写着一侧通往狮子园，一侧通往老虎山。他们琢磨了一下，选择了狮子园，因为狮子是"草原之王"。又到一处路口，分别通向熊猫馆和孔雀馆，他们选择了熊猫馆，熊猫是"国宝"……

他们一边走，一边选择。每选择一次，就放弃一次，遗憾一次。因为时间不等人，如不这样做他们遗憾将更多。只有迅速做出选择，才能减少遗憾，得到更多的收获。

面对选择和取舍时，必须要有理性、睿智和远见卓识，不可鼠目寸光，不可急功近利，更不可本末倒置，因小失大。选择不是一锤子的买卖，不能因为一粒芝麻丢了西瓜；不能因为留恋一棵小树而失去整片的森林。

很多时候，我们总是想选择这个的时候，却害怕错过那个，于是拿起来又放下，到最后一刻还在犹豫，这个会有这样的缺点，那个会有那样的不足，所以总迟迟下不了决心，或者选择之后，又来回地更改，在这样患得患失间耽搁了不少时间，浪费了不少精力。世界上没有一个十全十美的东西让你选择，每一样东西都会有它自身的弱点，所以，当你选择之后就大胆地往前走，而不是一步三回头，这在很大程度上影响了前进的进程。

而那些事业有成之士，总会在抉择之后一直走下去。

鲁迅在拯救人的灵魂和人的身体之间选择，成为一代文豪；迈克尔·乔丹放弃了棒球运动员的梦想，成为世界篮坛上最耀眼的"飞人"球星；帕瓦罗蒂放弃了教师职业，成为名扬世界的歌坛巨星……

有些选项看似诱人，但如果不适合自己，那就要果断舍弃。做出什么样的选择，要视自身条件和具体情况而定，要有主见，不能人云亦云。

人生的大多数时候，无论我们怎样审慎地选择，终归都不会是尽善尽美，总会留有缺憾，但缺憾本身也是一种美。

社会大舞台上，每个人都是自己生活和生存方式的编导兼演员。只有学会正确地进行选择，果敢地做出舍弃，才能演绎出精彩的人生喜剧。



紧紧攥住黑暗的人永远都看不到阳光

很多人都希望自己获得更多，却不愿意将自己已经获得的东西放手。可是生活常常是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这样：如果不舍弃黑暗，就看不到阳光；如果不舍弃小的利益，就换不来更大的收入。

1984年以前，青岛海尔电冰箱厂生产的冰箱按产品质量分为一等品、二等品、三等品、等外品四类。原因就是在那个时候中国刚刚改革开放，物品缺乏造成市场非常好，只要产品还能用，就可以堂而皇之地送出厂门，而且绝对有市场，绝对卖得掉。就连等外品都能够销售得出去。实在卖不了的产品，就分配给一些员工自用，或者送货上门半价卖掉。

然而，在1985年4月事情发生了改变。张瑞敏收到一封用户的投诉信，投诉海尔冰箱的质量问题。于是，张瑞敏到工厂仓库里去，把400多台冰箱，全部做了检查之后，发现有76台冰箱不合格。为此，恼火的张瑞敏很快找到检查部，让他们看看这批冰箱怎么处理？他们说既然已经这样，就内部处理算了。因为以前出现这种情况都是这么办的，加之当时大多员工家里边都没有冰箱，即使有一些质量上的问题也不是不能用呀。张瑞敏说，如果这样的话，就是说还允许以后再生产这样的不合格冰箱。就这么办吧，你们检查部门搞一个劣质工作、劣质产品展览会。于是，他们搞了两个大展室，在展室里面摆放了那些劣质零部件和那76台不合格的冰箱，通知全厂职工都来参观。员工们参观完以后，张瑞敏把生产这些冰箱的责任者和中层领导留下，并且问他们，你们看怎么办？结果大多数人的意见还是比较一致，都是说内部处理了。

但是，张瑞敏却坚持说，这些冰箱必须就地销毁。他顺手拿了一把大锤，照着一台冰箱就砸了过去。然后把大锤交给了责任者，转眼之间，把76台冰箱全都砸烂了。

当时，在场的人一个一个的都眼里流泪了。虽然一台冰箱当时才800多元钱，但是，员工每个月的工资才40多块钱，一台冰箱就是他们两年的工资！

通过这件事情以后，员工们树立起了一种观念，谁生产了不合格的产品，谁就是不合格的员工。一旦树立这种观念，员工们的生产责任心迅速增强，在每一个生产环节都不敢马虎，精心操作。“精细化，零缺陷”变成全体员工发自内心的心愿和行动，从而使企业奠定了扎实的质量管理基础。

经过4年的艰苦历程，也就是1988年12月，海尔获得了中国电冰箱市场的第一枚国内金牌，把冰箱做到了全国第一。

如果当年海尔人都攥着眼前的利益不放，不肯砸烂那些不合格的冰箱，那么，就不会有海尔集团日后的崛起，更不会有如今的声誉。可见，只有肯舍弃的人，才可能获得更多。那些紧紧攥着手里的东西不放的人，也只能是故步自封，得不到更好的发展。



不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜

社会发展的速度很快，诱惑随之增多，很多人在诱惑面前停下了自己的脚步。面对层出不穷的诱惑，很多人忘记了自己的方向，在旋涡中纠缠不止、平庸一生。

其实，人生的“口袋”只能装载一定的重量，人的前进行程就是一个不断舍弃的过程。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没有舍弃，你就有可能被沉重的包袱滞留在前进的途中。

拉斐尔 11 岁那年，一有机会便去湖心岛钓鱼。在鲈鱼钓猎开禁前的一天傍晚，他和妈妈早早来钓鱼。装好诱饵后，他将渔线一次次甩向湖心，湖水在落日余晖下泛起一圈圈的涟漪。

忽然，钓竿的另一头沉重起来。他知道一定有大家伙上钓，急忙收起渔线。终于，拉斐尔小心翼翼地把一条竭力挣扎的鱼拉出水面。好大的鱼啊！它是一条鲈鱼。

月光下，鱼鳃一吐一纳地翕动着。妈妈打亮小电筒看看表，已是晚上 10 点——但距允许钓猎鲈鱼的时间还差两个小时。

“你得把它放回去，儿子。”母亲说。

“妈妈！”孩子哭了。

“还会有别的鱼的。”母亲安慰他。

“再没有这么大的鱼了。”孩子伤感不已。

他环视了四周，已看不到一个鱼艇或钓鱼的人，但他从母亲坚决的脸上知道无可更改。暗夜中，那条鲈鱼抖动着笨重的身躯慢慢游向湖水深处，渐渐消失了。

这是很多年前的事了，后来拉斐尔成为纽约市著名的建筑师了。他确实没再钓到那么大的鱼，但他却为此终身感谢母亲。因为他通过自己的诚实、勤奋、守法，猎取到生活中的大鱼——事业上成绩斐然。自然界是美丽的，人生也是绚丽的。在几十年的漫漫旅途中，有山有水，有风有雨，有舍弃“绚丽”和“温馨”的烦恼，也有获得“香甜”和“明艳”喜悦，人生就是在舍弃和获得的交替中得到升华，从而到达高新的境界。从这个意义上来说，获得很美好，舍弃也很美丽。

人是有思维会说话的“万物之灵”，懂得生活中舍弃与获得的道理，必要的舍弃是为了更好地获得。

有人说，人生之难胜过逆水行舟，此话不假。人生在世界上，不如意的事情占十之八九，获得和舍弃的矛盾时刻困扰着我们，明白了舍弃之道和获得之法，并运用于生活，我们就能从无尽的繁难中解脱出来，在人生的道路上进退自如，豁达大度。



要有计划地抛弃阻碍发展的一切

《荒漠甘泉》中说：“我们一生最得意的纪念，最宝贵的经历，最可夸的生理，最有效的侍奉，常会被后来的软弱、失败、跌倒、灰心、冷淡、退缩等吞噬。”许多成大事业的人，往往结局都是如此。想起来也觉得可怕。虽然是事实，但并非无法避免。戈登说：“要避免这种悲剧，只有一个稳妥的方法，那就是时时与神有新鲜的接触。”

有信仰的人，会把希望寄托于神。可是不管是有神论者和无神论者，都可能会遇到这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

样的难题，就是曾经的记忆禁锢了自己的思想，以前积累的经验没有帮助我们进步，反而限制了我们朝着更好的方向发展。

古希腊的一位哲人在风烛残年之际，知道自己时日不多了，就想考验和点化一下他那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前，说："我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？"

"明白，"那位助手赶忙说，"您想让您的思想很好地传承下去……"

"可是，"哲人慢悠悠地说，"我需要一位最优秀的传承者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……你帮我寻找一位好吗？"

"我一定竭尽全力。"

哲人笑了笑。

那位忠诚而勤奋的助手，不辞辛劳地通过各种渠道开始四处寻找。可他领来一位又一位，都被哲人一一婉言谢绝。一次，当那位助手再次无功而返时，病入膏肓的哲人硬撑着坐起来，说："真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实都不如……"

"我一定加倍努力，"助手恳切地说，"找遍五湖四海，也要把最优秀的人选挖掘出来。"哲人笑笑，不再说话。

半年之后，哲人眼看就要告别人世，最优秀的人选还是没有眉目。助手非常惭愧："我真对不起您，令您失望了！"

"失望的是我，对不起的却是你自己，"哲人很失意地闭上眼睛，停顿了许久，才又不无哀怨地说，"本来，最优秀的就是你自己，只是你被自己蒙蔽了，不敢相信自己，才把自己给忽略、给丢失了……其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和重用自己……"一代哲人就这样永远地离开了他曾经深切关注着的世界。

在生活中，有很多人会跟那位助手犯相同的错误。我们都习惯于用过去的事情来评定自己，比如过去曾把一件事情做得很好，那么再次遇到同样的事情，就以为凭借原来的经验也可以做得很好；过去没尝试过的东西或者曾经失败的事物，再次面对的时候就觉得自己不行……过去的思维总是限制着我们重新认识自己，所以那些老经验并不一定总是有利于我们以后的发展。有利的，我们要发扬；不利的，我们就要大胆地摒弃。如果实在分不清什么是有益的，那么我们就应该及时把自己清零，每天都用一个崭新的自己与生活对接。



扬弃才能超常

中国有句古话：有所为，有所不为。有所得，必有所失。什么都想得到，只能是生活中的侏儒。要想获得某种超常的发挥，就必须扬弃许多东西。盲人的耳朵最灵，因为眼睛看不见，他必须竖着耳朵听，久而久之，听力达到了超常的功能；会计的心算能力最差，2

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

加3也要用算盘打一遍，而摆地摊的小贩则是速算专家。生活中也一样，当你的某种功能充分发挥时，其他功能就可能退化。

如果我们发现自己的老板并不是一个睿智的人，并没有注意到我们所付出的努力，也没有给予相应的回报，那么也不要懊丧，我们可以换一个角度来思考：现在的努力并不是为了现在的回报，而是为了未来。我们投身于商业是为了自己，是在为了自己而工作。人生并不是只有现在，而且有更长远的未来。固然，薪水要努力多挣些，但那只是个短期的小问题，最重要的是获得不断晋升的机会，为未来获得更大的发展奠定基础。更何况生存问题需要通过发展来解决，眼光只盯着温饱，得到的永远只有温饱。

暂时的放弃是为了未来更好的获得。尽管薪水微薄，但是，我们应该认识到，老板交付给的任务能锻炼我的意志，上司分配给我们的工作能发挥我们的才能，与同事的合作能培养我们的人格，与客户的交流能训练我们的品性。企业是我们生活的另一所学校，工作能够丰富我们的思想，增进我们的智慧。

比如俾斯麦，别的方面我们姑且不谈，但在这一点上，他还是有值得学习的地方。俾斯麦在德国驻俄外交部工作时，薪水也很低，但是他却从来没有因为自己的工资低而放弃努力。在那里他学到了很多外交技巧，也锻炼了自身决策能力，这些对他后来的政治活动影响很大。

许多商界名人开始工作时收入都不高，但是他们从来没有将眼光局限于此，而是始终不渝地努力工作。在他们看来，缺少的不是金钱，而是能力、经验和机会。最后当他们功成名就之时，又如何衡量他们的收入是多少呢！

在你工作时，要时刻告诫自己：我要为自己的现在和将来而努力。无论你的工资收入是多还是少，都要清楚地认识到那只是你从工作中获得的一小部分。不要太多考虑你的工资，而应该用更多的时间去接受新的知识，培养自己的能力，展现自己的才华，因为这些东西才是真正的无价之宝。在你未来的资产中，它们的价值远远超过了现在所积累的货币资产。当你从一个新手、一个无知的员工成长为一个熟练的、高效的管理者时，你实际上已经大有收获了。你可以在其他公司甚至自己独立创业时，充分发挥这些才能，而获得更高的报酬。

但是，生活中也有不少人为了求得一份收入丰厚的工作，有不少人放弃了个人的兴趣追求。工作时往往超负荷运转，个人空间极小。从社会对劳动力的不同需求来看，这种选择无可厚非。但这往往并不是人们心目中最理想的选择。赚钱当然是必要的，但人们除了工作之外，对其他事物也有追求，如自由的时间、良好的健康、满意的人际关系和幸福的家庭，等等。因此，一份相对自由的、能充分发挥个人聪明才智的工作将越来越成为人们的首选择业目标。这样，人们才有可能拥有更多灵活的时间，弹性安排自己的生活。这样的工作才是个性化的、理想的工作。

人，必须懂得及时抽身，离开那看似最赚钱，却不再有进步的地方；必须鼓起勇气，不断学习，再去开创生命的另一高峰！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



明智的舍弃，是一个人进取的前提

两个贫苦的樵夫靠着上山捡柴糊口。有一天，他们在山里发现两大包棉花。俩人喜出望外，棉花的价格高过柴薪数倍，将这两包棉花卖掉，足可让家人一个月衣食无虑。于是俩人各自背了一包棉花，便欲赶路回家。走着走着，其中一名樵夫眼尖，看到山路边有一大捆布，走近细看，竟是上等的细麻布，足足有十多匹之多。他欣喜之余，和同伴商量，一同放下肩负的棉花，改背麻布回家。他的同伴却有不同的想法，认为自己背着棉花已走了一大段路，到了这里才丢下棉花，岂不枉费自己先前的辛苦，坚持不愿换麻布。先前发现麻布的樵夫屡劝同伴不听，只得自己竭尽所能，将麻布背起继续前行。又走了一段路后，背麻布的樵夫望见林中闪闪发光，待近前一看，地上竟然散落着数坛黄金，心想这下真的发财了，赶忙邀同伴放下肩头的麻布及棉花，改用挑柴的扁担来挑黄金。他的同伴仍是那套不愿丢下棉花以免枉费辛苦的想法，并且怀疑那些黄金不是真的，劝他不要白费力气，免得到头来一场空欢喜。发现黄金的樵夫只好自己挑了两坛黄金，和背棉花的伙伴相伴回家。

走到山下时，却奇怪地下了一场大雨，俩人在空旷处被淋了个湿透。更不幸的是，背棉花的樵夫肩上的大包棉花，吸饱了雨水，重得完全无法再背得动。那樵夫不得已，只能丢下一路辛苦舍不得放弃的棉花，空着手和挑金的同伴回家了。

背棉花的樵夫看似失去了很多既得的利益，但实际上他的内心是轻松的，因为他原本就没失去什么。而另一个人虽然收获颇丰，实际上却给自己带来了不必要的负担。只有放弃眼前利益，才能获得长远利益——要想成功，就要学会放弃。为了更好的明天，放弃眼前的小利，只有勇于舍弃的人才是智慧的人。成功者永远是一群具备高瞻远瞩眼光的人。

两个不如意的年轻人，一起去拜望师父。“师父，我们在办公室被欺负，太痛苦了，求你开示，我们该不该辞掉工作？”师父闭着眼睛，半天才吐出五个字：“不过一碗饭。”回到公司，一个人递上辞呈回家种田，另一个安然不动。日子真快，转眼十年过去了。回家种田的徒弟以现代方法经营，加上改良品种，居然成了农业专家；另一个留在公司的徒弟忍辱负重，努力学习，居然当了经理。

有一天，他们见面了。“奇怪，师父给我们同样‘不过一碗饭’这五个字，我一听就懂了。不过一碗饭嘛，日子有什么难过？何必待在公司？所以辞职！”农业专家问另一个人：“你当时为何没听师父的话呢？”“我听了啊，”经理笑道，“师父说‘不过一碗饭’，我想不过为了混碗饭吃，老板说什么是什么，少赌气，少计较就成了，师父不是这个意思吗？”两个人又去拜望师父，师父已经很老了，仍然闭着眼睛，半天才回答他们的疑问：“不过一念间。”

明智的舍弃，是一个人进取、发展的前提。放弃是一种智慧，它不是毫无保留地向生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

活妥协，而是更深层面的进取。人生之路，是一条选择的路。我们时刻需要选择，选择放弃什么，坚守什么，只有学会放弃，才能真正获得。

收获的代价就是学会放弃

一个人的精力总是有限的，然而人的欲望却是没有底线的，什么都不愿意放弃的人，往往会被欲望冲昏了头脑。我们周围都会面临着很多的诱惑，不可能一切美好的事物都归自己所有。学会放弃的人，才能让自己过得更加轻松、自在。

有一个聪明的年轻人，很想在各个方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名大学问家。可是，许多年过去了，他的其他方面都不错，学业却没有长进。他很苦恼，就去向一个大师求教。

大师说："我们登山吧，到山顶你就知道该如何做了。"

那山上有许多晶莹的小石头，煞是迷人。只要见到年轻人喜欢的石头，大师就让他装进袋子里背着，很快他就吃不消了。

"大师，再背，别说到山顶了，恐怕连动也不能动了。"他疑惑地望着大师。"是呀，那该怎么办呢？"大师微微一笑，"该放下，不放下背着石头咋能登山呢？"大师笑了。

年轻人一愣，忽觉心中一亮，向大师道了谢，走了。之后他一心做学问，进步飞快……经过大师的指点，年轻人心中顿悟，如果要把所有自己喜欢的东西悉数收入囊中，一旦遇到对自己最重要的东西，才发现自己已经无法承载。

可见，要想人生取得更大的成就，就要学会舍得放弃一些对自己来说并不重要的。

如今，职场的竞争日益激烈。大学毕业后的小林进入公司工作已经五年了。虽说已经是部门经理，但是由于新技术、新产品不断出现，他经常会感到自己的知识结构老化，力不从心。尤其是最近新入职的员工都已经是研究生学历了，更增加了他的危机感。所以，他也打算读在职研究生提升自己的知识层次。然而，过了半年，他发现自己总是被各种各样的事情所缠绕。工作之余，要么是有人约他出去唱歌，要么是各种各样的聚餐，再有就是出去旅游。总之，经常疲于应付这些事情，根本抽不出时间来集中精力学习。

时间一晃，又是一年过去了。小林冷静下来，认真审视了自己每天的日程安排，发现自己在无关紧要，甚至是毫无意义的事情上占用了太多的时间和精力。反倒把应该用于学习的时间给挤占了。这使小林下定决心，必须要改变现状，专心来应对学习。否则，就会一事无成。

时间是最公平的，平等地给予了每个人同样的一天同样的24小时。然而，在同样的时间内，每个人取得的成绩差异却很大。究其原因，对事情的取舍就是其中之一。每个人都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可以尝试着把自己每天的日程表列出来，再看看每天在这些事情上所投入的时间和精力，很可能会让你大吃一惊。原来，自己竟然在一些毫无意义的事情上占用了如此多的时间。如果把这些宝贵的时间分配到重要的事情上来，我们可能会取得更好的成绩。这就给了我们一个启发，要放弃一些无关紧要的事情。这里的放弃是要有选择性、有目的性地放下一些事情，即所谓的舍得有方。

有舍才会有得。当你收获了价值更大、更为重要的成果时，你会明白收获的代价就是学会放弃。

看淡得失，也就减少了痛苦

人生之中，难免会经历这样或那样的波折。面对生活中的痛苦，如果一味地沉浸在对命运的抱怨中，那么，我们看到的只能是漫无天际的悲观和失望，可是如果保持一颗豁达的心，即使是在人生的风雪里，也只会当成是一种风景来观赏。

曼德拉因为领导反对白人种族隔离的政策而入狱，白人统治者把他关在荒凉的大西洋小岛罗本岛上 27 年。当时曼德拉年事已高，但白人统治者依然像对待年轻犯人一样对他进行残酷的虐待。

罗本岛上布满岩石，到处是海豹、蛇和其他动物。曼德拉被关在总集中营一个“锌皮房”，白天打石头，将采石场的大石块碎成石料。他有时要下到冰冷的海水里捞海带，有时干采石灰的活——每天早晨排队到采石场，然后被解开脚镣，在一个很大的石灰石矿场里，用尖镐和铁锹挖石灰石。因为曼德拉是要犯，看管他的看守就有三人。他们对他并不友好，总是寻找各种理由虐待他。

谁也没有想到，1991 年曼德拉出狱当选总统以后，他在就职典礼上的一个举动震惊了整个世界。

总统就职仪式开始后，曼德拉起身致辞，欢迎来宾。他依次介绍了来自世界各国的政要，然后他说，能接待这么多尊贵的客人，他深感荣幸，但他最高兴的是，当初在罗本岛监狱看守他的三名狱警也能到场。随即他邀请他们起身，并把他们介绍给大家。

曼德拉的博大胸襟和宽容精神，令那些残酷虐待了他 27 年的白人汗颜，也让所有到场的人肃然起敬。看着年迈的曼德拉缓缓站起，恭敬地向三个曾关押他的看守致敬，在场的所有来宾以至整个世界，都静下来了。

后来，曼德拉向朋友们解释说，自己年轻时性子很急，脾气暴躁，正是狱中生活使他学会了控制情绪，因此才活了下来。牢狱岁月给了他时间与激励，也使他学会了如何处理自己遭遇的痛苦。他说，感恩与宽容常常源自痛苦与磨难，必须通过极强的毅力来训练。

获释当天，他的心情非常平静：“当我迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没错，面对生活中的磨难，如果不能以一颗豁达的心面对，那么我们只能一直生活在痛苦当中。在生活中，很多人都不能放下心中的痛苦，他们觉得是命运的薄待，让他们感受到了别人品尝不到的痛苦。所以，他们愤恨，他们抱怨，甚至于还会想到要报复。

可是，即便是我们把心中的痛苦都发泄给了另一个人，我们仍然没有办法减轻自己心中的痛苦，因为我们不曾放下。所以，与其让别人加入我们的痛苦，不如我们自己释怀，看淡得失，也就看淡了人生的是与非。

抛弃重负，让生命之舟轻扬

一个背着大包裹的忧愁者，千里迢迢跑来拜访一位德高望重的哲人，他诉苦道："先生，我是那样的孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点，我的鞋子破了，荆棘割破双脚，手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而喑哑……为什么我还不能找到心中的阳光？"

哲人问："你的大包裹里装的是什么？"忧愁者说："它对我可重要了。里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠了它，我才能走到您这儿来。"

于是，哲人带着忧愁者来到河边，他们坐船过了河。上岸后，哲人说："你扛了船赶路吧！""什么，扛了船赶路？"忧愁者很惊讶，"它那么沉，我扛得动吗？""是的，孩子，你扛不动它。"哲人微微一笑，说："过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路。否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。"

忧愁者放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。

原来，生命是可以不必如此沉重的。人生在世，当鱼和熊掌不能兼得的时候，继续为了"兼得"而不做舍弃，这就不是智者的行为。

有只狐狸被猎人用套夹夹住了一只爪子，它毫不迟疑地咬断了那只小腿，然后逃命。放弃一只腿而保全一条性命，这是狐狸的哲学。人生亦应如此，在生活强迫我们必须付出惨痛的代价以前，主动放弃局部利益而保全整体利益是最明智的选择。智者曰："两弊相衡取其轻，两利相权取其重。"趋利避害，这也正是放弃的实质。

人生的目的不是面面俱到，不是多多益善，而是把已经掌握的东西得心应手地去运用，它跟宝剑一样，剑刃越薄越好，重量越轻越好。

一个带着过多包袱上路的人注定不会走的快，只有卸下身上的包袱才可能走得更快，我们总是让生命承载太多的负荷，这个舍不得丢掉，那个舍不得抛弃，最终被压弯腰的是我们自己。放下太多的虚荣，放下太多的功利，放下金钱的压力，为我们自己的肩膀减负。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

精明者敢于放弃，聪明者乐于放弃，高明者善于放弃。人，其实天生就懂得放弃，但放弃非盲目的，而是选择放弃，重在选择，其次在于放弃，不轻言放弃。而是放弃失落带来的痛楚，放弃屈辱留下的仇恨，放弃心中所有难言的负荷，放弃耗费精力的争吵，放弃没完没了的解释，放弃对权力的角逐，放弃对金钱的贪欲，放弃对虚名的争夺——放弃的是烦恼，摆脱的是纠缠，收获的就是快乐，拥有的就是充实。

放弃是为了更好地拥有。放弃是一种超脱、一种气度，更是一种升华、一种境界。

放下是一种自由和觉悟

要想真正做到放下，不是一件容易的事情。放下是一种觉悟，更是一种自由。如果不懂得放下的艺术，我们难免会变得心胸狭隘。

两个和尚一起到山下化斋，途经一条小河，他们正要过河，忽然看见一个妇人站在河边发愣，原来妇人不知河的深浅，不敢轻易过河。年纪比较大的和尚立刻上前去，把那个妇人背过了河。两个和尚继续赶路，可是在路上，那个年纪较大的和尚一直被另一个和尚抱怨，说作为出家人，怎么背个妇人过河，甚至又说了一些不好听的话。年纪较大的和尚一直沉默着，最后他对同行的和尚说：“你之所以到现在还喋喋不休，是因为你一直都没有在心中放下这件事，而我在放下妇人的同时也把这件事放下了，所以才不会像你一样烦恼。”

其实，生活中原本是有许多快乐的事，只是我辈常常自生烦恼，“空添许多愁”。许多事业有成的人常常有这样的感慨：事业小有成就，心里却空空的，好像拥有很多，又好像什么都没有。总是想成功后坐豪华游轮去环游世界，尽情享受一番。但真正成功了，却没有时间和心情去了却心愿，因为还有许多事情放不下……

对此，台湾作家吴淡如说得好：“好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬件，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。你又舍不得拆掉。那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能会不知道自己是谁。”仔细体会这段话，我们不就是因为“舍不得”吗？

很多时候，我们舍不得放弃已经走出很远很远的路，舍不得放弃对权力与金钱的追逐……于是，我们只能用生命作为代价，透支健康与年华。但谁能算得出，在得到一些自认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样从指掌间溜走？我们也很少去思忖：掌中所握的生命沙子的数量是有限的，一旦失去，便再也捞不回来了。

快乐是佛家所说的那种境界，“要眠即眠，要坐即坐”，如果一个人茶饭不宁、百种需求、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

千般计较，自然谈不上是真正的放下，又如何去感受快乐呢?



选择是竞赛，放弃是境界

俗话说：“万事有得必有失。”得与失就像小舟的两支桨、马车的两个车轮。佛家讲：“舍得，舍得，有舍才有得。”失去是一种痛苦，但也是一种幸福。所以，丧失与收获、追求与放弃，本就是生活中最平常不过的事情，我们应该以一种平和、乐观的心态看待得失。

郁达夫说：“勇者并不是蛮勇之谓，凡见义不为为非勇，欺凌弱小为非勇，贪图便宜、使乖取巧、自私自利皆为非勇。”

一位作家多年前在日本某寺求得一帖，是为上上大吉。帖中许多内容都已忘怀，唯有一句因为经常炫耀的缘故他牢牢记下了：“遗失之物能够找到，等待之人一定会来。”

的确，没有比这更值得炫耀的预言了，把它移赠给谁都是吉祥的祝福：前者为失而复得，后者则是如愿以偿，人生几乎不再有缺憾。

生活并不是完美无缺的圆，正因有了残缺，我们才会有梦。放手也需要一种勇气，洒脱地将目光放在前方，才有可能远眺极致的风景。

放弃是一种智慧，放弃是一种豪气，放弃是真正意义上的潇洒，放弃是更深层次的进取！你之所以举步维艰，是你背负太重，你之所以背负太重，是你还不会放弃，功名利禄常常微笑着置人于死地。你放弃了烦恼，你便与快乐结缘；你放弃了利益，你便步入超然的境地。

今天的放弃，是为了明天的得到。干大事业者不会计较一时的得失，他们都知道放弃、如何放弃、放弃些什么。

学会放弃吧，放弃失恋带来的痛楚，放弃屈辱留下的仇恨，放弃心中所有难言的负荷，放弃浪费精力的争吵，放弃没完没了的解释，放弃对权力的角逐，放弃对金钱的贪欲，放弃对虚名的争夺……



除了内心的喜乐，一切得失都不重要

我们每天都要经历不同的事情。随着事情的好坏，我们的心情会跟着起伏。于是，从表面上来看，是事情在影响着心情。但是，事情的存在是客观的，不论你心情好坏，你都不可能让已经发生的事情消失或者发生改变。所以，我们所谓的“好”与“坏”，不过是通过自己的认识给事物下的定义。好的程度，坏的程度，也是按照你的心情来衡量的；事情对你产生的影响，也是你通过自己的内心来判断的。你内心的判断，决定了你的态度、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心情和命运。

我们对待生活的态度，取决于自己的内心。同样，生活可能反馈给我们的影响，也取决于我们的内心。如果内心是悲观的、消极的，那么我们从生活中接收到的一切信息都将是伤感的、带着痛苦的；如果内心是乐观的、积极的，那么不管生活给予了我们什么，我们都能感觉到同样的幸福和快乐。

有一位哲学家，当他是单身汉的时候，和几个朋友一起住在一间小屋里。尽管生活非常不便，但是，他总是觉得自己很快乐，很幸福。

有人问他："那么多人挤在一起，转个身都困难，这样的生活也能算作是幸福吗？"哲学家说："朋友们在一块儿，随时都可以交换思想、交流感情，这难道不是一种幸福吗？"

过了一段时间，朋友们一个个相继成家了，先后搬了出去。屋子里只剩下哲学家一个人，但是每天他仍然很快活。

那人又问："你一个人孤孤单单的，这样的生活你还觉得幸福吗？"

"我有很多书啊！一本书就是一个老师。和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向它们请教，这怎能不让人觉得幸福呢？"

几年后，哲学家也成了家，搬进了一座大楼里。这座大楼有七层，他的家在最底层。底层在这座楼里环境是最差的，上面老是往下面泼污水，丢死老鼠、破鞋子、臭袜子和杂七杂八的脏东西。那人见他还是一副自得其乐的样子，好奇地问："你住这样的房间，也感到幸福吗？"

"是呀！你不知道住一楼有多少妙处啊！比如，进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西方便，不必费很大的劲；朋友来访容易，用不着一层楼一层楼地去叩门询问……特别让我满意的是，可以在空地上养些花，种些菜。这些乐趣呀，数之不尽啊！"

后来，那人遇到哲学家的学生，问道："你的老师总是觉得自己很幸福，可我却感到，他每次所处的环境并不那么好呀。"

学生笑着说："决定一个人幸福与否，不是在于环境，而在于心境。"

福由心生。我们的心灵就如同一块磁石。积极乐观的心灵，吸引过来的总是幸福和快乐；消极悲观的心灵，吸引过来的总是伤感和悲痛。幸运的人，并不是命运的天平总是倾向于他，而是他在内心里不停地呼唤幸运，所以他最终获得了幸运；不幸的人，一遍又一遍的诅咒生活，本来并不悲惨的生活，却因为悲观的心灵而将生活弄得乱七八糟了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第七章　凡事忍一忍，吃亏是福气





“退”只是“进”的另一个名字

执著地对待生活，紧紧地把握生活，但又不能抓得过死，松不开手。人生这枚硬币，其反面正是那悖论的另一要旨：我们必须接受“失去”，学会放弃。

国王有五个女儿，这五位美丽的公主是国王的骄傲。她们那一头乌黑亮丽的长发远近皆知，所以国王送给她们每人十个漂亮的发夹。

有一天早上，大公主醒来，一如往常地用发夹整理她的秀发，却发现少了一个发夹，于是她偷偷地到二公主的房里，拿走了一个发夹。

当二公主发现自己少了一个发夹，便到三公主房里拿走一个发夹；三公主发现少了一个发夹，也如法炮制地拿走四公主的一个发夹；四公主只好拿走五公主的发夹。

于是，最小的公主的发夹只剩下九个。

隔天，邻国英俊的王子忽然来到皇宫，他对国王说：“昨天我养的百灵鸟叼回一个发夹，我想这一定是属于公主们的，而这也真是一种奇妙的缘分，不知道百灵鸟叼回的是哪位公主的发夹？”

公主们听到了这件事，都在心里说：是我掉的，是我掉的。可是头上明明完整地别着十个发夹，所以都懊恼得很，却说不出口。

只有小公主走出来说：“我丢了一个发夹。”话才说完，一头漂亮的长发因为少了一个发夹，全部披散下来，王子不由得看呆了。

故事的结局，当然是王子与公主从此一起过着幸福快乐的日子。

对善于享受简单和快乐的人来说，人生的心态只在于进退适时、取舍得当。因为生活本身即是一种悖论：一方面，它让我们依恋生活的馈赠；另一方面，又注定了我们对这些礼物最终的舍弃。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

失去了这种东西，必然会在其他地方有所收获。关键是，你要有乐观的心态，相信有失必有得。要舍得放弃，要正确对待你的失去，失去才能得到，有时舍弃不过是获得的另一个名称，失去也就是另一种获得。

生活有时会逼迫你不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛下爱情。然而，舍得舍得，有舍才有得。所以，人生要学会放弃，并敢于放弃一些东西。



隐忍退让，等待时机

《老子》第三十六篇写道："将欲歙之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之。"老子这句话体现出卓越的辩证思想。为了捉住敌人，事先要放纵敌人。这是一种放长线钓大鱼的计谋。一般来说，一时纵敌，百日之患。但是，在特殊情形之下，纵敌不仅无害，反而有益。

有时，"退一步是为了进两步"，处理问题既需要果断，也要善于忍耐，等待最适宜的时机。一代明君康熙除去鳌拜的故事，很好地说明了进退规则的好处。

根据祖宗的惯例，康熙满 14 岁那年举行了亲政大典。可是亲政后的康熙帝仍然没有实权，鳌拜继续大权独揽。皇帝与权臣之间的矛盾，终于在如何对待苏克萨哈的问题上公开化了。

苏克萨哈是顺治皇帝临终时指定的四位顾命大臣之一，一向为鳌拜所妒忌。在一次朝会上，鳌拜对康熙大帝说："苏克萨哈心怀不轨，蓄意篡权，我已下令将他抓了起来。请皇上同意将苏克萨哈立即正法。"此时康熙尽管对鳌拜的做法不满，可自知实力太差，远不是鳌拜的对手，所以只好忍痛。鳌拜一回到家，马上传令绞杀苏克萨哈，同时诛杀了他的家人。

康熙气得两眼冒火，决心要除掉这个欺君擅权的鳌拜。康熙帝深知要除掉鳌拜绝非一件易事，弄不好，激起兵变，那么，他这皇帝的位子也就别想再坐了。经过一夜的冥思苦想，康熙帝最后定下了剪除鳌拜的计策。

第二天鳌拜上朝时，康熙帝不露声色，也不再提苏克萨哈的事情。鳌拜心里暗自得意，他哪里知道，这是康熙大帝高明的地方。没过几天，康熙帝给鳌拜晋爵位，加封号，又给鳌拜的儿子加官晋爵，鳌拜心里美滋滋的。

康熙一面故作软弱无能，稳住鳌拜，一面挑选了十几个机灵的小太监，在宫内舞刀弄棒，练习角力摔跤。康熙帝自己也加入摔跤队伍与小太监们对阵取乐。消息传到宫外，大家认为只不过是小皇帝变着法子闹着玩罢了。

从表面上看，朝中大事一切照旧，鳌拜还是那样为所欲为，康熙对鳌拜还是那样信赖，鳌拜渐渐放松了戒备。练习拳棒和摔跤的小太监们，技艺逐渐纯熟。康熙见时机已到，决定向鳌拜下手。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一天，康熙派人通知鳌拜，说是有要事商量，请他立即进宫。鳌拜直奔宫中，康熙此时正和小太监们摔跤玩呢。鳌拜上前，正要与康熙打招呼，十几个小太监打打闹闹地挨近了鳌拜身边。说时迟，那时快，大家一拥而上，拉胳膊扯腿地将毫无防备的鳌拜翻倒在地。

鳌拜很快反应过来，感到大事不妙想要挣扎反抗时，十几个小太监已牢牢地将他制服在地，哪里肯让他脱身。他们拿来准备好的绳索，将鳌拜捆了个结结实实。

康熙声色俱厉地对躺在地上动弹不得的鳌拜说："你欺凌幼主，图谋不轨，飞扬跋扈，滥杀无辜。今日下场是你罪有应得。你鳌拜罪行累累，罄竹难书，待我查清你的罪行，一定严惩，绝不宽待。"

鳌拜自知难逃一死。紧紧地闭着双眼，一句话也不说，只能像待宰的羔羊那样任人宰割！

人在逆境中，最需要的防身术是一个"忍"字，学会忍辱负重，藏而不露，才能在别人不知不觉中发展壮大，待时机成熟，你便可以马上脱颖而出。隐忍退让，就是为了放长线钓大鱼。



关键时刻懂得务实妥协

现实生活中，各种人际矛盾和争斗层出不穷，对于这些争斗有很多种解决方式，务实"妥协"是其中最有效的方式之一。

务实"妥协"是双方或多方在某种条件下达成的共识，在解决问题上，它不是最好的办法，但在没有更好的方法出现之前，它是最好的选择。

首先，它可以避免时间、精力等"资源"的继续投入。在"胜利"不可得，而"资源"消耗殆尽却日渐成为可能时，务实"妥协"可以立即停止消耗，使自己有喘息、整补的机会。也许你会认为，强者不需要妥协，因为他"资源"丰富，能够与你进行长时间的持久战。理论上是这样，可问题是，当弱者以飞蛾扑火之势咬住你时，你纵然得胜，也是损失不少的"惨胜"，所以在某些状况下强者也需要妥协。

其次，它可以借助妥协的和平时期来扭转对你不利的劣势。对方提出妥协，表示他有力不从心之处，他也需要喘息，说不定他要放弃这场与你的争斗；如果是你提出，若他愿意接受，并且同意你提出的条件，表示他也无心或无力继续这场"战争"，否则他是不大可能放弃胜利的果实的。因此，务实"妥协"可创造"和平"的时间和空间，而你便可以利用这段时间来促使矛盾关系的转化。

另外，它还可以维持自己最起码的"存在"。妥协常有附带条件，如果你是弱者，并且主动提出妥协，那么可能要付出相当多的代价，但却换得了"存在"。"存在"是一切的根本，因为没有"存在"就没有未来。也许这种附带条件的妥协对你不公平，让你感到屈辱，但用屈辱换得存在，换得希望，这又何尝不可呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

务实“妥协”有时候会被误解为屈服、软弱的“投降”行为，但从上面所提的几点来看，务实“妥协”其实是通权达变的处世智慧。凡是处世的智者，都懂得在恰当时机接受别人的妥协，或向别人提出妥协，毕竟人要生存，靠的是理性，不是一时的冲动。

当然，妥协时也必须做到因地制宜。

第一，要善于发现你的目标所在。也就是说，你不必把资源浪费在无益的争斗上，能妥协就妥协，不能妥协，放弃争斗也无不可。但倘若你争的本就是大目标，那么绝不可轻易妥协。

第二，要看“妥协”的条件。若要面子就要求面子，但不必把对方弄得无路可退，这不是为了道德正义，而是为了避免狗急跳墙，是有利害考虑的。如果你是提出妥协的弱者，且有不惜玉石俱焚的决心，相信对方会接受你的条件。

总之，务实“妥协”可改变现状，转危为安，是战术，也是战略。



知止是一种人生智慧

对有智慧的人说智慧，对愚蠢的人说愚蠢，用愚蠢来掩饰智慧，用智慧来停止争斗，这是真正的智慧。

汉武帝晚年时，宫中发生了诬陷太子的冤案。当时，太子的孙子刚刚生下几个月，也遭株连被关在狱中。丙吉在参与审理此案时，心知太子蒙冤，他几次为此陈情，都被武帝呵斥。他于是在狱中挑选了一个女囚负责抚养皇曾孙，自己也对其多加照顾。丙吉的朋友生怕他为此遭祸，多次劝他不要惹火烧身，并且说：“太子一案，是皇上钦定，我们避之尚且不及，你何苦对他的孙子优待有加？此事传扬出去，人们只怕会怀疑你是太子的同党了，这是聪明人干的事吗？”

丙吉脸现惨色，却坚定地说：“做人不能处处讲究心机，不念仁德。皇曾孙只是个娃娃，他有什么罪？我这是于心不忍才有的平常之举，纵使惹上祸患，我也顾不得了。”后来武帝生病卧床，听到传言说长安狱中有天子之气，于是下令将长安的罪囚一律处死。使臣连夜赶到皇曾孙所在的牢狱，丙吉却不放使臣进入，他气愤道：“无辜者尚不致死，何况皇上的曾孙呢？我不会让人们这样做的。”

使臣不料此节，后劝他道：“这是皇上旨意，你抗旨不遵，岂不是自寻死路？你太愚蠢了。”丙吉誓死抗拒使臣，他决然说：“我非无智之人，这样做只为保全皇上的名声和皇曾孙的性命。事急如此，我若稍有私心，大错就无法挽回了。”

使臣回报汉武帝，汉武帝长久无声，后长叹说：“这也许是天意吧。”他没有追究丙吉的事，反而因此对处理太子事件有了不少悔意。他下诏大赦天下罪人，丙吉所管的犯人都得以幸存。多年之后皇曾孙刘询当了皇帝，是为宣帝。丙吉绝口不提先前他对宣帝的恩德。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他的家人曾对他说："你对皇上有恩，若是当面告知皇上，你的官位必会升迁。这是别人做梦都想得到的好事，你怎么能闭口不说呢？"丙吉微微一笑，叹息说："身为臣子，本该如此，我有幸回报皇恩一二，若是以此求荣，岂是君子所为？此等心思，我向来绝不虑之。"

后来宣帝从别人口中知晓丙吉的恩情，大为感动，夜不能寐，敬重之下，他封丙吉为博阳侯，食邑一千三百户。神爵三年，丙吉出任丞相。在任上，他崇尚宽大，性喜辞让，有人获罪或失职，只要不是大的过失，他只是让人休假了事，从不严办。有人责怪他纵容失察，他却回答说："查办属官，不该由我出面。若是三公只在此纠缠不休，亲历亲为，我认为是羞耻的事。何况容人乃大，一旦事事计较，动辄严办，也就有违大义了。"丙吉性情温和，从不显智耀能，不知情者以为他软弱好欺，并无真才实学，他也从不放在心上，也不会因此改变心意。

一次，丙吉在巡视途中见有人群殴，许多人死伤在地，丙吉问也不问，只顾前行。看见有牛伸舌粗喘，他竟上前仔细察看，很是关心。他的属官大惑不解，以为他不识大体，丙吉解释说："智慧不能乱用乱施，否则就无所谓智慧了。惩治狂徒，确保境内平安，那是地方长官之事，我又何必插手亲自管理？现在正是初春，牛口喘粗气，当为气节失调，如此百姓生计必定会受到伤害，这是关系天下安危的事，我怎能漠视不理？看似小事，其实是大事，身为宰相，只有抓住要领，才能不失其职。"丙吉的属官恍然大悟，深为叹服。那些误解丙吉的人更是自愧不已，暗自责备自己的浅薄和无知。

止的含义是有着深刻的内涵的。作为一种大智慧，它绝不是简单的停止无为。它是一招因时而变、出奇制胜的妙法，也是深合事理、退中求进的处世哲学。对于只知冒进、急功近利者，止的运用就尤显珍贵。纵观无数失败者的症结，他们所共缺的不是智慧，就能说明这一点。一个人只要到了能克制智慧、潜藏智慧，进而慎使智计的境界，他的智慧才是真正的智慧，他才能在任何形势下都应对自如，屹立不倒。

学学狐狸：放弃一条腿，保全一条命

有时候人们为了得到更多，而失去了不该失去的东西。想想我们现在的追求，是否也放弃了本来拥有的一切，偏偏去追求华而不实的东西？所以，我们都应当学会合理地放弃。

一只倒霉的狐狸被猎人套住了一条小腿，它毫不迟疑地咬断了那条小腿，然后逃命。放弃一条腿而保全生命，这是狐狸的哲学。人生亦应如此，在付出惨痛的代价以前，主动放弃局部利益而保全整体利益是最明智的选择。智者曰："两弊相衡取其轻，两利相权取其重。"趋利避害，这也正是选择与放弃的实质。

生活中，有时不好的境遇会不期而至，令我们猝不及防，这时我们更要学会放弃。

迈克·莱恩是一名探险队员。1976 年，他随英国探险队成功登上珠穆朗玛峰。就在他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们下山的时候，天开始下大雪，每行一步都极其艰难，最让他们害怕的是风雪根本就没有停下来的迹象。当整个探险队陷入迷茫的时候，迈克·莱恩率先丢弃所有的随身装备，只留下不多的食品，轻装前行。他的这一举动几乎遭到所有队员的反对，他们认为现在到山下最快也要10天时间，这就意味着这10天里不仅不能扎营休息，还可能因缺氧而使体温下降导致冻坏身体，那样，他们的生命就要受到威胁。

面对队友的顾忌，迈克·莱恩坚定地说："我们必须而且只能这样做，这样的雪山天气10天甚至半个月都有可能不会好转，再拖延下去路标也会被全部遮蔽。丢掉重物，就不允许我们再有任何幻想和杂念，只要我们坚定信心，徒手而行就可以提高行走的速度，也许这样我们还有生的希望！"最后，队友们采纳了他的建议，大家一路互相鼓励，忍受疲劳、寒冷，不分昼夜，只用了8天时间就到达安全地带。恶劣的天气确实正像莱恩所预料的那样，从未好转过。

这一年，伦敦英国国家军事博物馆负责人找到迈克·莱恩，请求他赠送给博物馆一件与英国探险队当年登上珠峰有关的物品，莱恩毫不犹豫地将他那次下山时因冻坏而被截下的10个脚趾和5个右手指尖交给了他。

正是由于莱恩当年一次正确的放弃，才挽救了所有队友的生命；也由于这个选择，他的登山装备无一保存下来，而冻坏的指尖和脚趾却在医院截掉后留在了身边。这是博物馆收到的最奇特而又最珍贵的赠品。

放弃与获取是一对矛盾的统一体。没有放弃就没有获取；得到的同时必然也会失去。很多聪明人明白这一道理，从不患得患失，更没有过多的欲望，他们敢于放弃，所以无论干什么，都能取得成功。

学会选择，懂得放弃，是利益的权衡之道。放弃是智者面对生活的明智选择，只有懂得何时放弃的人才会事事如鱼得水。

人生短暂，与浩瀚的历史长河相比，世间一切恩恩怨怨、功名利禄皆为短暂的一瞬。祸兮福所倚，福兮祸所伏，得意与失意，在人的一生中只是短短的一瞬。行至水穷处，坐看云起时，古今多少事，都付笑谈中。放弃是一种睿智，它可以放飞心灵，可以还原本性，使你真实地享受人生；放弃是一种选择，没有明智的放弃就没有辉煌的选择。进退从容，积极乐观，必然会迎来光辉的未来。放弃绝不是毫无主见，随波逐流，更不是知难而退，而是一种寻求主动、积极进取的人生态度。



过于戒备反而失去更多

火车轮在铁轨上疾速地转动着，车厢里平静一片，有人打盹，有人看杂志，有人望着窗外沉思，车厢的一角，坐着一位年轻的妈妈和3岁的可爱儿子。坐在他们对面的是两位

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

机灵的女孩，她们兴致勃勃地交谈着。

显然，小男孩骨碌碌的眼珠被两位活泼的姐姐吸引了。两个女孩意识到了这个男孩的说话欲，便把小男孩拉入聊天大军中，一会儿就逗得小男孩哈哈大笑，看来他们是有共同语言的。但是坐在一旁的妈妈不乐意了，眼神中透出对两个女孩的警惕，一把拉住了正在"跳探戈"的儿子，对他说："坐好了，安静一点儿，姐姐们累了。"小男孩不情愿地挪到了座位上。车厢又陷入了平静。"终点站马上就要到了，请您拿好行李准备下车……"车厢广播开始讲话。两个小女孩看着妈妈拎着很多行李，便主动说："我们可以帮你带行李，送你到汽车站。"小男孩也嚷着要跟着姐姐走。

可这位妈妈拒绝了她们的好意，一个人拎着沉重的行李，牵着小男孩的手费力地向出站口走去。

等他们费尽周折拦了一辆出租车时，看到刚才的那两位女孩正搀扶一位大妈上公交车。这位妈妈望着两位女孩的背影，整个天空忽然亮了。

出于对自身的保护，每个人都会产生戒备心理，这是必要的，但是过于戒备，就很可能造成人际关系交往上的障碍，无法信任别人的人不仅让自己内心感到孤独，也会让周围的人对其产生看法，不愿意与其交往。

信任是敞开自己的心扉，向他人传达善意。的确，这样做的结果有时候未必如我们所期望的那样能够得到他人同样的信任的回应。也许你的信赖正是对手击败你时会加以利用的因素。我们不可否认，许多人因为信任吃了不少闷亏，但我们同时必须认识到，信赖是一个社会得以维系、社会机制得以正常运转的必要条件。人乃群居之社会动物，身处人群，我们离不开他人的帮助。我们的生活就是一张以人为结点的网，你为了获得自身的安全或一时的利益而封闭了与他人的沟通，与其他人隔绝，无异于将结点之间的连线切断。这样的人际关系之网千疮百孔。一张满是洞的网如何能用于捕鱼？你虽得到了自身的安全，但那只是一时之利。为这一时的成败，你失去的是长远的人生。

其实，他人并没有你想的那么坏，主动敞开心扉，他人才愿意与你坦诚相待，一个不信任他人的人不值得他人信任。多与他人交流，分享就可以渐渐减弱这种心理。虽然刚开始你也许觉得自己的内心被看穿，失去了坚硬的外壳，没有了先前的安全感，但你到最后会发现，你得到的是一个和谐的生活环境，你亦可以从他人处得到信任，这样的快乐是一个封闭自我的人终其一生所不可得的。



当进则进，当退则退

人生如棋局，当进则进，当退则退。

人生就是一盘棋，对手就是命运。有的人任由命运时局摆布，如同木偶；而有的人则

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能进能退，他们是命运的主人。进退自如需有超强的勇气、坚定的信念。只有镇定自若，从长远考虑，得意淡然，失意坦然，才能进退自如，才能下好人生这盘棋。

人生就是一盘棋，自己就是棋子。眼观六路，耳听八方，知己知彼，才能进退自如；纵观大局，胸怀大局，才能不计较一步棋的得失；不懂进退只会一步走错，百步艰难，稍有不慎，定会落得满盘皆输。

北魏末，爆发了六镇起义。年轻的宇文泰随父参加了鲜于修礼领导的起义。不久，鲜于修礼为葛荣所杀，宇文泰又成为葛荣的部下。后情况又发生了变化，尔朱荣杀死了葛荣并取而代之。

尔朱荣早就注意到宇文兄弟与众不同，担心智勇双全的宇文兄弟会成为自己的隐患，不久就找了个莫须有的罪名杀害了宇文泰的三哥洛生，并设下圈套想进一步加害于宇文泰。面对十分凶险的情况，年轻却有城府的宇文泰不露声色，他将失兄的悲愤藏于心底，面对尔朱荣慨然以对，激昂陈词，不仅打消了尔朱荣担心他造反的疑虑和杀人的念头，而且使尔朱荣对自己敬重有加。

在军阀割据的动乱年代，你死我活的火拼事件层出不穷。一路军的将军被刺杀，使该部出现了群龙无首的局面。这次事件，为宇文泰的崛起提供了一个绝好的机会。

面对突如其来的良机，宇文泰自然大喜过望。不过，一向不露声色的宇文泰并没有马上行动，他还是很慎重地和谋士们权衡了利弊，决定果断地抓住时机接管该部。

对这支部队一直怀着觊觎之心的北魏丞相高欢，在得到该将死讯后也很快派出了侯景前往接管。于是宇文泰与侯景在途中相遇了。宇文泰豪迈而自信地质问侯景："岳公（已死将领）虽然死了，但宇文泰尚在，你想怎么样？"侯景面对宇文泰咄咄逼人的锐气大惊："我只不过是一支箭，身不由己，由人发射而已。"说完就转身离开了。

同年，北魏孝武帝与丞相矛盾激化，宇文泰趁机率部迎接元修进入长安。进入长安之后，孝武帝以宇文泰有功，任命宇文泰为西魏最高统帅总揽朝中政治、军事大权。从此，宇文泰开始了辅佐天子、号令天下的权臣生涯。

宇文泰的成功之处，在于他知道在力不如人的时候韬光养晦、不露声色、当退则退，而在机遇面前咄咄逼人、毫不退让、当进则进。棋局中有各种各样的角色，稍稍懂棋之人都知道，胜负的关键不是自己是什么身份或处于什么样的境地，重要的是在于能否进退有度。

吉姆是耶鲁大学信息系毕业的高才生，他毕业不久就被一家跨国大公司录取了。这家鼎鼎有名的大公司是许多人向往的理想的工作单位。

然而，进入公司工作不久吉姆就失去了先前的热情。因为身为信息系高才生的他在公司里竟被安排担任文秘的工作。这样吉姆根本不能施展自己的才华。吉姆非常愤怒，他毅然放弃了高达 36 万美元的年薪，跳槽到一家小公司里担任电脑主管的工作。

在小公司里，吉姆发挥了所有自己在大学里学习到的知识。不久他公司出品的软件在市场上受到人们的青睐，大家争相购买他的产品。自那以后公司的规模越来越大，吉姆因此也成了公司的总经理。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从吉姆的成长轨迹中不难看出，成功的人生关键在于进退有度，当进则进，当退则退。有时你是卒就要勇往直前绝不后退；而有时你是马就要驰骋四方腾挪闪跃。当退则退，当断不断反受其乱。

从某种意义上说，人生就像棋局，一个高手懂得镇定自若、得意淡然、失意坦然，懂得知己知彼、有进有退，懂得纵观全局、胸怀大局，而不计较一步棋的得失，唯有如此，才能活出洒脱的人生。



顺应“功成身退”的天道

事业上的成功是我们追求的目标。但是当事业、功绩真正发展到顶峰时，我们也应该知道怎样去妥善对待，正确处理。即使不急流勇退，也要避祸有方。

《老子》说：“功成身退，天之道也。”一个人不论拥有如何完美的名誉、节操或遇到任何好事，都要怀有一颗退让之心，要懂得功成身退。否则轻的会招致他人嫉恨，重的会惹来小人暗算。也许很多人在得意的时候，根本想不到身退心退，或者是身退心不退。其实，世事变幻无常，难保出现什么危机。功业既成，引身退去，应当是合乎自然规律的。

无锡太湖有一处著名的风景区，叫蠡湖。还有一个有名的蠡园，据说当年范蠡帮助勾践灭了吴国后，就带着西施坐小船从这里向太湖漂流而去。他“功成身退”了。历史上范蠡是一位功成身退的正面典型人物。还有张良，他在辅助刘邦成功以后，智慧地功成身退，选择了出走。历史上也有不能功成身退的反面典型人物，大约李斯就是最著名的一个。

李斯贵为秦相时，“持而盈”、“揣而锐”，但他最后以悲剧告终。在临刑之时，对其子说：“吾欲与若复牵黄犬，出上蔡东门，逐狡兔，岂可得乎？”他临死时的醒悟，渴望重新返璞归真，过平民生活，但已不可能了。中外历史上不知有多少人曾经也有类似的后悔、忏悔。

应该说，“功成身退”表现出一种对于历史的前瞻性，以及对于自己生存环境的清醒的、睿智的把握与预测。

比如美国汽车大王亨利·福特，“功成身退”也是他的人生成功智慧上的一部分。在40岁时，他成功地推行薄利多销的经营策略，创造了福特公司日产汽车7000辆的辉煌。但福特在中年以后就退隐了。

他在故乡营造了一个住所，在那里和家人一起过着清闲的日子。他在这安静、惬意的农庄度过了32年安静、舒适的日子，一直到83岁才去世。

这位当时在美国数一数二的巨富，家庭生活却令人难以相信地俭朴，据说只用5个仆人和半个洗衣工人。但他曾以700万美元捐助一所医院，又降低货价，提高工人工资、红利，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

收容伤残——福特公司收留的残疾工人近万名。

这也是一种功成身退，也是一种人生的成功！

因而“功成身退”并不一定要引身而去，比如要到深山老林里去，比如雇一条船在太湖里漂啊漂，隐匿形迹。福特的做法也是一种“功成身退”，即使有了大功劳也不居功自傲，不摆老资格，不吃老本，不自我膨胀。他不张扬，更不嚣张、不飞扬跋扈，自然得到大家的尊重与敬仰。

功成身退才能为自己的人生画上完美的句点。人生高峰的美景虽然令人留恋，但事事都有由盛到衰的规律，没有人能永远处于高峰。懂得在高峰处“功成身退”之人更能拥有完美的人生。



机会和陷阱，你要分得清

机会和陷阱是两个完全不同的概念，机会让我们走向成功，而陷阱让我们损失惨重。但是在实际的生活和工作中，它们往往是一对相互伪装的“朋友”。让人很难分清楚到底是机会还是陷阱。真正的陷阱会伪装成机会，而真正的机会有时候也会伪装成陷阱。

很多历史经验告诉我们，一个看上去对自己十分有利的机会很可能就是敌人设置的陷阱和圈套；而一个看上去明明是陷阱却反而可能是千载难逢的机会，让很多有谋无勇的人为错失它而后悔一生。三国时司马懿误把诸葛亮摆的空城计视为陷阱，错失了攻占空城的机会。所以，我们需要有分辨机会和陷阱的智慧。

两个年轻的猎人在非洲狩猎，可是一直没有什么收获。一匹老狼成为他们的目标，经过长时间的跟踪和周旋，猎人决定在一个“丁”字形的岔道上，捕获这个猎物。两个猎人分工，他们决定分别从两边包抄老狼，他们还在剩下的第三条路上设上了陷阱。这样只要老狼进入了捕猎区，就只能成为猎人们的猎物。

一切都在猎人们的计划之中，觅食的狼进入了捕猎区。两个猎人几乎同时行动，从两条路包抄，他们一人端着一把枪，把狼夹在中间。在这样的情况下，狼有两个选择，一是选择岔道逃掉，二是迎着猎枪冲过去。

只见那匹狼丝毫没有犹豫，就迎着其中一个猎人的枪口冲了过去。很明显它准备夺路而逃。猎人原以为狼会选择岔道，这样就中了陷阱，没有想到老狼竟然迎面冲了过来。

猎人手忙脚乱，虽然连开了好几枪，但是都没有打中飞奔过来的狼。

最后一枪的时候，狼与猎人擦身而过。

狼就这样跑出了两个猎人精心设下的埋伏。

猎人们回到自己的住处，心中很是迷惑，为什么狼没有选择另外一个没有猎人的路口，而选择夺路而逃。他们决定去请教经验丰富的老猎人。老人对他们说：“你们一定是遇

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

见了一只老狼。老狼知道只要夺路成功才有生的希望，而选没有猎枪的岔道，必定是死路一条，因为那条似乎平坦的路上必有陷阱，这是它们在长期与猎人周旋中悟出的道理。”

老狼之所以能够逃生就是因为它在危险中能够区分机会和陷阱。如果它选择了没有猎人的一条路，它只能成为猎物。它选择了和子弹赛跑，结果在铤而走险中找到了生路。老狼在危机的时刻还能分辨形势，在陷阱面前找到了伪装的机会。而现实生活中，人们却被伪装成机会的陷阱一害再害。

其实那些骗子并不一定拥有多么高明的骗术，而是被骗的人一时被利益诱惑掉入了事先设置的陷阱。发事后我们旁观骗局的时候，很容易发现很多破绽，天上不会掉下馅饼，只要我们保持一点平常心，冷静分析，往往能发现那些骗术漏洞百出。

趋利避害是人的天性，也很可能成为人性的弱点。那些与机会擦肩而过的人往往是因为缺少分辨机会和陷阱的智慧。或者因为贪婪，或者因为不敢尝试，于是丧失了原本属于自己的机会。

在这个竞争激烈的社会里，不管是面对机会还是陷阱，保持清醒的头脑，去分辨挑战和机遇，才能在进与退之间找到成功之路。

懂得放弃才能找到退路

生活中，有时不好的境遇会不期而至，使得我们猝不及防，这时要学会放弃，只有放弃之后才能找到退路。如果不能放弃，焦躁性急，就不能安然地接受生活的转机。没有人能够抵抗生活变化的趋势，如果坚持只会让自己事事艰难。

人之一生，需要我们放弃的东西很多。古人云，鱼与熊掌不可兼得。如果不是我们应该拥有的，就要学会放弃。几十年的人生旅途，会有山山水水，风风雨雨，有所得也必然有所失，只有学会了放弃，才能拥有一份安然祥和的心态，才会活得更加充实、坦然和轻松。也只有在放弃了之后，才能清楚地分辨哪条才是自己全身而退的路。

清朝乾隆帝时，和珅富贵无比。他是首席军机大臣，又兼管吏、刑、户三部事务，是真正的一人之下，万人之上。他积累的财富到了连皇上都不敢想象的地步，但是最后还是没落一个好下场。

乾隆帝当上太上皇之后，嘉庆帝走上了前台。嘉庆帝不满和珅的所作所为，只因乾隆帝还宠信他，嘉庆帝也只好将和珅留任。其实这个时候，如果和珅能够知难而退，就此放弃权位，结果可能就不会那么惨。因为不能放下对权势和财富的欲望，使得和珅铤而走险。

虽然表面上嘉庆对和珅敬重有加，但是为了压制和珅的势力，嘉庆帝准备将自己的老师、两广总督朱珪调回朝中，予以重用。和珅听到这个消息，马上有了警觉，他对自己的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心腹说："皇上要任用自己的老师，看来他并不是真正信任我啊，这是个危险信号，我该怎么办呢？"

他的心腹说："一朝天子一朝臣，这是很正常的事，无论你多么讨好皇上，他还是把你当作外人，看来只能阻止皇上的行动了。"

和珅听从了心腹的意见，认为凭借自己的实力和乾隆对自己的信任可以化解这一危机。而这时，和珅的另一位亲信劝他不要如此行事，他说："太上皇年事已高，时日无多，一旦太上皇不在了，你就再无依靠了。你现在即使能阻止皇上的任命，也只能招来皇上的嫉恨，皇上日后一定会报复你的。依我之见，皇上既然不喜欢你，你也只有隐退才能避祸，如果稍有犹豫，就要悔恨莫及了。"

和珅心中惊慌，面上还是做出一副镇定自若的样子，他说："皇上离不开我的才能，他纵是恨我也不得不用我啊。我要先给他个下马威，让他不敢对我下手。"于是他走了一步得罪嘉庆的损招。和珅于是诬告嘉庆帝讨好自己的老师，使乾隆帝制止了嘉庆帝对朱珪的任命。

嘉庆帝本来对和珅就心怀猜忌，现在更加厌恶。于是乾隆帝刚死，他就马上除掉了和珅。

一个人从建立的功业中得来的荣华富贵，就会像栽在花盆中的花一样，因移动或环境变化而凋谢；若是靠权力霸占或谋私所得，那这富贵荣华就会像插在花瓶中的花，因为缺乏生长的土壤，马上就会枯萎。这告诉我们：靠功名、机遇求得的福，它们不是不能长久，转瞬即逝，就意味着灾难，伴随着毁灭。只有那些懂得放弃的人，才能领悟个中道理，保住一生平安。

放弃之后，前方的道路才能顺畅，前方的迷雾也会渐渐散去，退路才能渐渐地明朗。放弃了不必要的欲望，才能保全自己的利益，才不会因为贪婪而失去退路。所以，我们要学会在放弃中找到自己的后退之路。

恪守"吃亏是福"

"吃亏是福"是一句老话，但是它在今天依然还有现实意义。"吃亏是福"是一种修炼，当我们理解了其中的真实意义之后，也就懂得了退让的价值。

只有那些能够理解吃亏是福的人，才能坦然接受种种不公平。他们更懂得在吃亏中增长智慧。没有人爱吃亏，也没有人能保证永不吃亏。做企业、干事业，不吃点亏（有时甚至是大亏），就等同于没有打足成本。而不支付足够的成本，人怎能成长？企业怎能成长？

有一位温州籍商人刘老板，他在陕西铜川开了家机电设备公司。有一次，一个老客户来买电器配件，遗憾的是，刘老板找遍了公司的库存，就是没有客户要的那种配件。但是，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这位客户着急得很，因为拿不到这个配件，他所在的企业就面临停工，而停工一天的损失将达5万多元。

看到客户如此着急，刘老板一边安慰，一边承诺一定在一天之内把货搞到。客户刚走，刘老板便亲自出马打的直奔西安供货方。谁知，西安也没货了。没办法，他只好连夜乘飞机回杭州，然后再叫车赶往温州老家。

回来折腾一番后已经是清晨四五点了。刘老板不顾饥饿与疲劳，又在温州联系相关的生产厂家，结果，在连续联系了十几个厂家后，终于让他找到了这个电器配件。拿到电器配件后，刘老板火速打车直奔温州机场，连下车看望一下父母的时间都没有。第二天，当他把货交到客户手中时，客户感动得无法言语。

这次生意对于刘老板来说，本是一桩赔本的生意。因为一个配件才300元，利润也就30元，但是，刘老板却付出了3000多元的交通费。

当然，从表面上来看，刘老板亏了好几千元，但是，他却得到了客户的信任。第二天，客户所在的企业就敲锣打鼓地送来大匾，还带上当地媒体来采访刘老板，宣传他这种一心想着客户的事迹。就这样，刘老板吃亏待客户的消息在业内广泛流传，刘老板生意自然是越来越红火，得到的财富自然比区区几千元的损失要多得多。

也许有人会说，让自己吃亏，谁会这么傻做这样的事情呢？有这种想法的人只看到了事物的一面，没有看到另一面，他们只看到了眼前的利益，没有看到长远的利益，觉得此时此刻自己吃亏了，却没有想到未来的日子也许会得到更大的回报。所以，在生活工作中，吃点小亏并不是坏事，反而是我们的福气。厚道一点，吃亏是福，厚道的人必将得到回报。

严格地要求自己，宽容地对待他人，凡事礼让为先，为他人着想，能不计较的不要计较，能成全的就要成全，能帮助的尽量帮助，这样吃点亏也是福气。从这个角度来说，肯吃亏的人朋友多，肯吃亏的人容易得到别人支持，肯吃亏的人办事比较顺利，肯吃亏的人所处的环境会比较和谐，肯吃亏的人前途更加广阔。



回头才能靠岸

在学习上我们都希望每天都有新的进步；在经济上我们更希望日进斗金。在事业上我们希望自己事事顺利；在生活中我们希望自己天天幸福。但是愿望和现实总是有太大距离，美丽的愿望不一定都能实现。

拥有美好的愿望固然可以，但是如果对于这些愿望的追求到了不知进退的地步，就会成为阻碍我们成功的巨大障碍。就像有的人一遇到利益，总想得寸进尺。其实，就像古人告诫我们的：做人处世应该要以退为进，回头才能靠岸！

荣誉和财富是我们的不断追求，并愿意为它们付出努力。有的人甚至为了它们可以不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

顾一切地放弃很多珍贵的东西。也许这样的人有很强的能力，也有很多好机会，可是不要忘记有的时候前面是险坑，跌下去会粉身碎骨；有的时候前面是一道墙，撞上去会鼻青脸肿。这个时候，明明知道前方并不适合继续疾步快走，却因为一时贪念或者一时义气而顽固执拗的话，到头来只会得不偿失。如果这时候懂得以退为进，转个弯、绕个路，世界还是一样会有其他更宽广的空间。

回头是岸，因为岸上是安全和稳定的，你可以在岸上继续等待出发的机会，而不至于在风雨飘摇中岌岌可危。古代的先贤圣杰，从官场利禄之中退居后方，是为了再待机缘；有些能人异士隐居山林，是为了等待圣明仁君。

春秋时期，吴王寿梦的少子就是大名鼎鼎的季札。他非常有才华而且为人宽厚谦虚，因为其贤能大家有目共睹，吴王决定传位于他。没有想到的是他竟然推辞。说他上有长兄，应该由长兄继位。就这样季札一直帮助长兄治理国家，直到长兄去世以后，大臣们又再举荐他为王。季札微笑着告诉大家，虽然长兄已经去世，但是他还有次兄；次兄也比自己有才华，他更适合君王的位置。就这样次兄继位，直至去世以后，全国上下的人民又一致推举，希望他能出来领导全国。

季札劝大家说，故世的先王之子才应该继任王位，这样名正言顺，故而仍然退而不就。

也许在很多人眼里，季札在继承王位的这个问题上，他的才能可以说一点也没有体现出来。他为什么会一而再再而三地谦让，难道真的是迂腐，甚至愚蠢吗？

其实他之所以让出君王之位，是为了不让原本混乱的朝廷再生事端。众所周知，为了争夺君王之位多少人反目，又有多少国家因为内乱而灭亡。对于季札来说，君王之位不能帮助他更多地发展自己的国家，反而做一个臣子一样可以帮助国家强壮起来，他拥有的是一种顾全大局，以退为进的气度和智慧。所以后来在历史上留下贤能之名。

有的人非常重视“韬光养晦”，有的人等待“应世机缘”；有德饱学之士都会懂得“进步哪有退步高”。以退为进是人生处世的最高哲理。人生追求的是圆满自在，如果只知前进不懂后退，它的世界只有一半。因此，懂得“以退为进，回头靠岸”的哲理，可以将我们的人生提升到拥有面向世界的高度。

后退带来福音

人是社会性的动物，不可能离群索居。在人与人接触的过程中免不了意见不合，甚至会为各自的利益而发生矛盾。而在待人处世的过程中，肚量直接影响我们能不能协调发展。如果斤斤计较、耿耿于怀，只能会伤害彼此的感情；反之，如果能够拥有谦让之心，凡事后退一步，以谅解的态度去对待别人，就可以缓和矛盾，更能赢得他人的尊重。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

谚语常说：量大福大，以宽大的胸怀做人做事，往往后福无穷。为人大度、胸襟开阔，并能宽容他人的缺点，宽恕他人给自己带来的伤害，后退必然带来福音。

东汉时期，有一个叫罗明的人，一天见邻居的牛吃了他地里大片的麦苗，他既不寻机报复，也不说长道短，而是到山上割了一大捆牛草悄悄地放在了这位邻居的门前，等到邻居开门看到牛草的时候，什么都明白了，感到十分内疚，从那以后，邻家的牛再也未闯入罗明的庄稼地，而两家的感情也更深了。

面对邻家对自己的伤害，罗明后退一步，不仅化解了邻里矛盾，而且更加深了彼此的感情，这就是后退带来的好处。能以宽厚之心待人，在一些问题上能作出让步，这是一种生存的智慧。

为人大度、胸襟开阔，并能宽容他人的缺点，甚至宽恕他人给自己带来的伤害，这样的人才能以退为进。如果能够多拥有谦让之心，以谅解的态度去对待别人，就可以缓和矛盾，赢得人生的胜利。

退让不等于软弱

具有高视阔步、昂首向前的自信，只是半部“前进”的人生；还要有虚怀若谷的情操，懂得低头弯腰，这才是完整的人生。

然而，在有些人的头脑中，有那种“非此即彼”的习惯性思维。他们认为退让就是软弱，这种思维是片面的。如果一个人不懂得自我尊重，退让时卑躬屈膝，谄媚阿谀，置自我尊严于不顾，毋庸置疑，这样的退让是可耻和软弱的。但是，一个懂得自我尊重的人，退让时有着谦虚的态度，是在自我尊重里的退让，这不等于软弱，这样的人懂得进退的道理，面对生活他们可以活得更加游刃有余。

人生是多项选择题，而不是是非判断题。对他人、对现实甚至对自己，适当的退让并不是耻辱，而是一种明智、务实的选择。因为人生中有许多的无奈和残酷，面对现实，有时候需要后退一步，才能更好地活下去。

孔子有段时间生活非常穷困，甚至到了没米下锅的地步。他就叫弟子子路去一家有钱人那里请求施舍一点儿米。那个有钱人知道子路来意后决定故意为难一下孔子。就对子路说：“你既然是孔子的学生，一定认得字，我写个字给你认，认对了，就给你们米吃；不认得，就没得吃。”

于是，他写了一个真假的“真”字。子路笑着说：“这个字你还拿来考我，这是‘真’嘛！那个人把门一关说：“你认不得，没得吃。”

子路回去告诉老师，孔子说：“我们到了这一步，连饭都吃不上的时候，你还认‘真’

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个什么！不应该认‘真’了。”于是，孔子亲自出马，说这个“真”字是“直八”。有钱人没想到孔子亲自登门，再也不好意思为难他了。他没想到孔子丝毫没有大学者的架子，而有这样令人佩服的气度，于是马上将米送给孔子，并请他当自己的老师。

即使是一代大学问家孔子，面对现实也有无奈的时候，他的适时退让，并不是软弱。所以，在不丧失原则和人格的情况下，应该退让的时候就一定要让步。

天刚破晓，居士就兴冲冲地抱着一束鲜花和供果，参加寺院的早课。可是，刚踏进大殿，迎面跑出一个人，正好与他撞个满怀，将他捧着的水果撞翻在地。居士看着满地的水果忍不住叫起来：“你看！把我供佛的水果全部撞翻了，你打算怎么办啊？”那个人也不示弱：“我已经把你的水果撞翻了，顶多说声对不起就够了，你为什么那么凶啊？”

居士想本来就是你的错，你还那么强势，我如果不据理力争，肯定会让别人看不起，说我没骨气，于是居士就开始大声地骂起来，而那个人也毫不退让，一句不落地与居士叫嚷着。

接下来，两个人互相咒骂起来，互相指责的声音很大。本来是很小的一点事，因为两人互不相让，弄得整个寺院不得安宁。

住持听到他们两个人的争吵没完没了，就让徒弟把这两个人请出了寺院。同时告诉他们，不懂得退让，不明白宽厚待人的人，根本就没有必要来拜佛。

生活中有很多这样的小事，如果不懂得退让，那么我们就会每天生活在痛苦和争吵中。退让不等于软弱。良好的人际关系中，最讲究的就是礼让。礼让是美好的处世态度，但礼让不是畏缩，不是躲避。只知一味礼让，只是“退步”的人生，易流于怯弱；在礼让之下，还要能勇敢向前、自我承担，才是有进有退的完整生命。

为人处世要学会适当的退让，但一定不要曲解退让的含义。退让不是一个贬义词，也不是软弱，更不是耻辱，它是一种折中的智慧，更是一种协调的策略。于个人来讲，退让能够使人左右逢源，于团队来讲，退让能够沟通意见、团结同事，形成战斗力；与世界来讲，退让能够加深理解、达成共识，化干戈为玉帛。



时机不成熟时，要懂得退让

以退为进是在时机不成熟，或者自己处于不利条件下先退一步的策略。当局势出现转变之后，我们可以更进一步。有时候自己可能并没有错，或者是对方误会了自己，这时候我们也应该先承认自己的错误，相信有机会和时间会证明一切。这比任何卖力的解释都管用。退一步就是把自己的拳头收了回来，然后再用力出击。

王强是一位销售员，有一天去一家酒店拜访一位重要的客户。这位客户与他聊得非常

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

投机，这次拜访基本上就是过来签一下合同，所以王强自然而然就比较松懈随便，他甚至以为这位客户很可能和自己成为好朋友，轻松的心态使得王强有点随便，他甚至把原本端端正正的领带都戴歪了。

王强一边说晚安，一边拉开玻璃门，应声而出的是个年轻人，他是客户的儿子，虽然是小老板，但年纪已经不小了。小老板一见王强，就生气地大叫起来："喂，你这是什么态度，你懂不懂得礼貌，歪戴着领带跟我讲话，你们公司这么不尊重客户吗？我一直以为你们公司工作态度认真负责，才信任你们的公司，所以才决定和你们合作，谁知我所信赖公司的员工，竟然这么随便无礼。"

听完这句话，王强马上把领带校正。"唉！我实在惭愧极了，因为我们上次和你的父亲谈得很投机，自然也把你当成自己人，所以有点随便了，请你原谅我。"王强继续道歉说："我的态度实在太鲁莽了，不过我是带着向朋友问好的心情来拜访你，绝没有轻视你的意思。"

小老板怒火渐渐平息下来。而这个时候王强则转变了自己的姿态："我有不对的地方，我已经道歉了。但是你这么大声责骂我也不恰当。作为合作者，我们虽然只是乙方，但并不是要求你施舍我们，而我们是在为你创造利润。你这样的态度并不利于我们以后很好地合作。"

小老板忽然沉默了。第二天，王强收到了一份小老板的传真，显然他们有了进一步的合作。因为王强不卑不亢的态度，更得到了客户的尊敬和重视。

王强作为销售员摸准了客户的心态，他在客户生气的时候诚恳地道歉并检讨不尊敬的错误，做出了合理的退让。但是当客户态度平息之后，他又做出最正确的反应，扭转颓势，反败为胜。他向客户说明了自己的立场，并进一步赢得了客户的重视和尊敬。

时机不成熟的时候，后退是超越自我的动力。每一次后退，就是一次超越的机会。退后是超越自我的实习，它借此烧掉人们心中的残渣，使之变得更为纯净，也让我们经得起严格的考验。后退是一种力量的聚积，也是一种内心境界的升华，所以后退不是失败，而是智举。

每一次后退都能磨炼你的技巧，提高你的勇气，考验你的耐心，培养你的能力。应该抛弃以一时"进退"论英雄的偏见，而着眼于在后退忍让中积聚自己的潜力。人正是在适时的后退中，不断超越自我。

"进"当然可喜，但是你还没有成功；"退"又有什么难堪，你还有机会。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第八章　宠辱不惊，闲看庭前花开花落





在大起大落间保持平常心

在短暂而又漫长的人生道路上，会出现许许多多的坎坷，这是很正常的现象，因为天有阴晴、月有盈亏、人有祸福。不经历风雨哪能见彩虹，只有把一切坎坷看清楚，看明白，我们的人生才能快乐和幸福。

这世界本身就有太多的无奈，也有太多需要我们追求的东西，如果总是把自己放入永无出头之日的忙碌追寻之中，便会陷入一种恶性循环中无法自拔，便失去了悄然生活的意义。所以我们要释放自己，不必患得患失，不必伤感彷徨，始终平常淡然。悠悠岁月中，我们都是你来我往的过客，所有的故事都是人生舞台上必然上演的剧目，我们大可从容走过，无须彷徨，无须失意，无须痛苦。我们唯一能做的就是坦然面对一切，保持一种怡然心境。正如徐志摩《再别康桥》中的人生境界："悄悄地我走了，正如我悄悄地来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩。"

很多人害怕坎坷，实际上，坎坷会给我们带来不一样的经历，我们可以在挫折中磨炼自己，可以在悲喜间发现新的自己，这样的收获比起一帆风顺的人生，其实更有滋味。

所以不要抗拒悲悲喜喜的坎坷，这才是人生。

我们要有一种处世坦然、怡然自乐的境界，面对人世无常能处变不惊，始终以一颗平常心去看待形形色色的人，看待所有的愁云惨雾；不论什么事都能波澜不惊，无论什么事都不放在眼里，心里坦坦荡荡静如止水。

是生活就免不了磕磕绊绊，免不了"悲看起落愁正长"。人生的起起落落是永远无法退场的，恩怨情仇永远是人生不可或缺的成分。正是这样，人生的路途才会色彩斑斓，才会美丽无比。若我们能以平和的心态面对，你会发现这世界中的一切都是理所当然，都是值得理解的。那些人事、那些天命正在成为或者已经成为过去，我们不必因此而耿耿于怀、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

黯然神伤。去了的不会再来，唯有明天才有希望。

所以，忘记那些人间的世事无常、大起大落，淡然地过好现在的每一天，以平和坦然的心境去面对生活，去掉“年轻气盛”的那份冲动与激情，多些成熟，少些躁动，多点儿深思熟虑，少点儿昭举妄礼。

淡泊胸怀，独善其身

“淡泊”是一种品德修养，是为人质朴、超逸、恬淡，但不是没有进取心，不是逍遥于“世外桃源”，相反，正是为了追求远大目标而持有的涵养、修炼。“宁静”则是端庄，持重，安然，恬然。即不因宠爱而忘形，不因失落而怅然，不因富贵而骄纵，不因清贫而自惭。宁静是一种执著，无论花开花落、云卷云舒，都要顶得住干扰、耐得住寂寞、经得起诱惑，永远保持一份内心的执著与善良。

这是一个信息过剩的时代，一个烦躁的时代，也是一个物欲横流的时代。面对现实，只要调整好自己的心态，就会活得充实、轻松。古人讲究“修身齐家治国平天下”，是把修身放在第一位的。不修身，何谈齐家治国平天下？所以，一个人首先要加强学习，不断提高自己各方面的修养。遇到不顺心的事不暴躁，而是心态平和、泰然处之，这是性静；一个人一生应该有目标和追求，为了实现自己的人生目标，坚定不移、义无反顾，摒弃这山望着那山高的浮躁之心，不追求缥缈不定、不切实际的幻想。特别是在当今这个物欲横流的社会，面对声色犬马等种种诱惑，无杂念邪念，不因自己的一念之差而饮恨终生，这是念静；在工作、生活中有时难免与人争论，这时要做到平心静气，以理服人。应该考虑如何用事实道理让别人心服口服，保持内心的平静，情绪稳定，设法寻找解决问题、化解矛盾的方法，这是意静；即使在极为愤怒的情况下发作，也能有理有利有节，及时让自己平静下来。行事不急躁、不毛躁、不鲁莽，摒弃急于求成，压住阵脚、稳扎稳打，努力思考并实施最佳策略而致胜，这是行静。

宁静和淡泊，是一对孪生姐妹，步入了宁静，便走进了淡泊。因为淡泊是以心灵的宁静作为人生的乐趣，并以此作为人生的最高享受。面对人生的变幻莫测，人类造就了一种最能体现理性特点的生活方式：淡泊。即远离名利的诱惑，视名利的花冠为囚禁了人的身心枷锁，故洁身自好以坚持心中的是非，以希冀达到一种最佳的生存状态。

让我们在淡泊宁静中感受人生的本义，聆听心灵从净化到升华的声音，在通往智慧的巅峰路途上阅尽人生无穷的春色吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



看庭前花开花落，宠辱不惊

《菜根谭》中，陈眉公辑录的《幽窗小记》中记录了明人洪应明的对联：“宠辱莫惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。生固欣然，死亦无憾；花落还开，水流不断；我今何有，谁钦安息？明月清风，不劳寻觅。”

现在的人大多觉得活得很累，不堪重负。大家很是纳闷，为什么社会在不断进步，而人的负荷却更重、精神越发空虚、思想异常浮躁？的确，社会在不断前进，也更加文明了。然而文明社会的一个缺点就是造成人与自然的日益分离，人类以牺牲自然为代价，其结果便是陷于世俗的泥淖而无法自拔，追逐于外在的物质而不知什么是真正的美。金钱的诱惑、权力的纷争、宦海的沉浮让人殚心竭虑，是非、成败、得失让人或喜、或悲、或惊、或诧、或忧、或惧，一旦所欲难以实现，一旦所想难以成功，一旦希望落空成了幻影，就会失落、失意乃至失志。

我们主张人生应当宠辱不惊，并不是要人们从此处于麻木状态，放弃力争上游的锐意与拼劲，而是面对宠与辱都要静下心来，审视自己，不能遇辱一蹶不振，心如枯井，意志消退，惶惶不可终日；也不能得宠就桀骜不驯，咄咄逼人，甚至忘记了自己姓甚名谁。宠辱不惊，是一门生活艺术，更是一种处世智慧。

得人信宠时勿轻狂，莫忘“贺者在门，吊者在闾”；受人侮辱时忌激愤，犹记“吊者在门，贺者在闾”，如此清醒应对，便不难达到“不以物喜，不以己悲”的思想境界。古往今来万千事实证明，凡是有所成就者无不具有“宠辱不惊”这种极可宝贵的品格。

19 世纪中叶，美国实业家菲尔德率领他的船员和工程师们，用海底电缆把“欧美两个大陆联结起来”。菲尔德因此被誉为“两个世界的统一者”，一举而成为美国最光荣、最受尊敬的英雄。但因技术故障，刚接通的电缆传送信号中断，顷刻之间，人们的赞辞颂语骤然变成愤怒的狂涛，纷纷指责菲尔德是“骗子”。面对如此悬殊的宠辱逆差，菲尔德泰然自若，一如既往地坚持自己的事业。经过 6 年努力，海底的电缆最终成功地架起了欧美大陆的信息之桥。宠也自然，辱也自在，一往无前，否极泰来，菲尔德之所以为菲尔德，基于此。

人生在世，有褒有贬，有毁有誉，有荣有辱，这是人生的寻常际遇，无足为奇。为君子者，无妨宠亦坦然，辱亦淡然，豁达大度，一笑置之。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人生苦旅，等闲视之

时间在不知不觉中悄悄溜走，岁月在漫不经心中静静流逝，生命在平平淡淡中慢慢老去。如今，人生的路程已走完了大半，至今人未悴，心已老，激情不再有，惰气长相随，到了不是结局的结局。

孔子说："三十而立，四十而不惑，五十而知天命。"回首沧桑，不禁感叹：三十未立，四十犹惑，现在还碌碌无为，该顺应天命了。人生苦短，岁月无情，命运已定，万事皆休。应该收心敛性，淡定从容地去面对生活、看淡人生。

古往今来，又有多少人能够看淡人生呢？当今社会，物质丰富，生活多彩，物欲横流，食色俱全，又如何能做到看淡人生？

其实，人生谁也看不淡。

看淡人生，只是安然满足者劳碌有得、家和事顺的慰藉；

看淡人生，只是坎坷失意者时运不济、命运多舛的无奈；

看淡人生，只是功成身退者门前冷落、世态炎凉的怅叹。

看淡人生，以一种平静恬淡的态度去对待人生。人生过半，当顺天命，不必对过去懊丧嗟叹，对未来斤斤计较。不必为未知的命运背上沉重的行囊，负重而行。

看淡人生，应是心理上的定位：人生过半，当明天理，山有高低，人有高下。命中若有自会有，命中若无莫强求；

看淡人生，应是心态上的调整：人生在世，当解天律，生不带来，死不带去，万里长城今犹在，不见当年秦始皇；

看淡人生，应是心情上的纾解：人生如梦，当知天乐，对酒当歌，人生几何，遇饮酒时须饮酒，得高歌处且高歌。

看淡人生，应看淡功名利禄，看轻荣辱得失。富贵无意，荣辱不惊，厚德积福，逸心补劳。

看淡人生，应坚持自我，为自己而活。酒逢知己饮，诗向会人吟。坦荡磊落，不卑不亢。不趋炎附势，不摧眉折腰。

看淡人生，应知足常乐，坦然面对现实，从容应对艰难，淡定承受困苦，少一份失落，少一份困扰，多一份满足，多一份快乐。

看淡人生，是一种境界与豁然。涉世历事，有所为，有所不为，有所争，有所不争，有所求，有所不求。自身利益不轻丢，身外利益不强求。

看淡人生，是一种包容与释怀。持身待人，以责人之心责己，恕己之心恕人，渡尽劫难兄弟在，相逢一笑泯恩仇。

看淡人生，是一种责任与义务。人生过半，当知父母恩深终有别，夫妻义重也分离。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

应孝敬父母，夫妇互重，关爱子女，呵护家庭。

看淡人生，使心灵不再受世俗的羁绊，潇潇洒洒，淡淡定定，从从容容，快快乐乐。把紧锁的眉头舒展，让久违的笑声从心底传出。

人生如梦，看淡人生，才能对人生中的那些坎坷失望能等闲视之。



荣耀和痛苦只属于过去

我们应该学会忘记过去，无法忘记过去的人，常常会连今天也失去；沉迷于昨日的人，很可能也会错过了人生美丽的金秋、辉煌的未来。活在昨天里的人不愿意面对今天和各种变化，当今天发生新变化时，他就会茫然不知所措，变得烦躁不安。

时光的流逝永不停息，我们应该学会忘记过去的成功，因为还有更多美好的事在等着我们。

我们无法抗拒生命的流逝，就像我们无法抗拒每天太阳的东升西落。因此，我们应学会忘记。不要总把命运加给我们的一点儿痛苦在我们有限的生命里反复咀嚼，那样将得不偿失，百害无一利；一味地缅怀和沉醉其中，只能使我们意志薄弱。长此以往，必然导致我们错失时机以致一事无成，如此恶性循环，也必然使得我们的痛苦与日俱增。

生活是一个万花筒，内容五花八门，纷繁复杂。谁能奢望一览无余？因此，我们应该学会忘记。忘记过去的成败得失，以饱满的精神、愉快的心情、坦然的心境致力于今天的事业。社会日新月异地变化，对我们事业的要求必然也水涨船高，如果我们总是沾沾自喜于过去的劳苦功高，必然会成为时代潮流的被淘汰者。

学会忘记吧，忘记过去的辉煌，因为那已随着时光的流逝一去复返，已变成不值得炫耀的历史。“好汉不提当年勇”，一味地沉迷与自娱其中，只会导致我们不思进取、固步自封，荒芜今天的学业或者事业，而人生路漫漫，更大的成绩等待我们去创造，更多的果实等待我们去撷取。

忘记昨天，是为了今天的振作。干大事业往往会为一时得失所羁绊，而成功人士都懂得应该怎样让昨天的惨败变作明日的凯旋。

忘记过去，让整个身心沉浸在悠闲无虑的宁静中，体味人生多姿多彩的缤纷。

忘记他人对你的伤害，忘记朋友对你的背叛，忘记你曾有过的被欺骗的愤怒、被羞辱的耻辱，你会觉得你已变得豁达宽容，你已能掌握你的生活，你会更加主动、有信心、充满力量地去开始全新的生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时刻保持一份淡然的心境

人在太多的时候活的是一种心境，也就是一种感觉。一个人应理清自己的思绪，知道自己能做什么和该做什么。人的一生不可能风平浪静、一帆风顺，但要是真遇到了事情，能淡定自如、顺其自然就是一种很好的心态，也是一种很高的素质，这也是我们一直追求的人生目标。

人在太多的时候，并不在乎事情的本身，任何事情随着时间的流逝都能被淡忘，或被封尘在记忆的最深处，而真正走不出的总是自己的心。人要是能换位思考，学会逆向思维，往往事情就好办多了，苦思冥想的问题也就很容易想通了。任何事情都是一样的结果，真情能经得住时间的考验，假意终究会失去耐心；伪装最终会被识破，真相总会大白于天下。

人在太多的时候只注重事情的结果，而忽视整个过程的享受；其实过程远比结果更有魅力。会享受过程的人才是真正懂得享受人生的人，因往往你寄予的希望有多大，失望也就有多大。

人在太多的时候总以为自己是反传统的，可真遇到事情了，不一定就比别人做得更好，临了也免不了还会笑话别人，可终究忘了要是站在传统里反传统，只能是站在原地。人生一世，贫与富、贵与贱、荣与辱、得与失在所难免，重要的是我们应当学会在生活中寻找一个平衡的坐标，让自己不因得意而张扬，不因失意而沉沦，在面对生命的大喜大悲或者生死无常的时候，能以一种淡然的心态来对待一切，而那些人生中的名缰利锁和悲欢离合也自会纷纷落地成尘。正所谓真英雄自洒脱，真名士自风流。

不经历风雨怎能见彩虹，成功也好，失败也罢，所有的事情都来的很自然。有失败就会有成功，有完美就会有缺陷，保持顺其自然的心境面对生活，面对人生记忆里或者正在发生的新鲜的事和物。曾经拥有的不要忘记，已经得到的要更加珍惜，属于自己的不要放弃，已经失去的就留作回忆，想要得到的就要更加努力。

淡定不是平庸，而是一种超然的生活态度，你可以在平淡中感受着寻常的幸福——身边不会缺少好心人，父母总是在你最需要的时候给你最大的支持，庆幸也还有那么几个知心好友……我们要在平凡的生活里怀揣一颗感恩之心，学会赞美，学会宽容，把信心的口袋装满，修复日见粗砺的灵魂，活得简单而有味道。

事业重如山，名利淡如水

人生只有两条船，一条为名，一条为利。也许，应该属于你的“名”，得到者非你；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也许应该是你的“利”，拥有者非你。视名利淡如水，看事业重如山，真正体现人生价值的，不是一个人名利的多少，而是看你做了什么，做成了什么，你是否拥有足够的自信与坦诚。

虽然世人都知道名利只是身外之物，但是却很少有人能够躲过名利的陷阱，一生都在为名利所劳累，甚至为名利而生存。一个人如果不能淡泊名利，就无法保持心灵的纯真，终生犹如夸父追日般看着光芒四射的朝阳，却永远追寻不到，到头来只能得到疲累与无尽的挫折。其实静心观察这个物质世界，即使不去刻意追赶，阳光也仍旧会照耀在我们身上。

世界上最著名的大科学家爱因斯坦和居里夫人，对大多数人所汲汲追求的名声、富贵、或奢华都看得非常轻淡，也因此留下了无数的佳话。尽管是国际知名的大科学家，爱因斯坦却说，除了科学之外，没有哪一件事物可以使他过分喜爱，而且他也不过分讨厌哪一件事物。据说在一次旅行中，某艘船的船长为了优待爱因斯坦，特意让出全船最精美的房间等候他，爱因斯坦竟然严辞拒绝了。他表示自己与他人并无差异，所以不愿意接受这种特别优待。这种虚怀若谷、坦然率真的人品，成为许多人诚心敬佩的对象。

居里夫妇在发现镭之后，世界各地纷纷来信希望了解提炼的方法。居里先生平静地说：“我们必须在两种决定中选择一种。一种是毫无保留地说明我们的研究成果，包括提炼方法在内。”居里夫人做了一个赞成的手势说：“是，当然如此。”居里先生继续说：“第二个选择是我们以镭的所有者和发明者自居，但是我们必须先取得提炼铀沥青矿技术的专利执照，并且确定我们在世界各地造镭业上应有的权利。”取得专利代表着他们能因此获得巨额的金钱、舒适的生活，还可以传给子女一大笔遗产。但是居里夫人听后却坚定地说：“我们不能这么做，如果这样做，就违背了我们原来从事科学研究的初衷。”她轻而易举地放弃了这唾手可得的名利，如此淡泊名利的人生态度，使人们都能感受到她不平凡的气度。她一生获得各种奖章 16 枚，各种荣誉头衔 117 个，自己却丝毫不以为意。有一天，她的一位女性朋友来她家做客，忽然看见她的小女儿正在玩弄英国皇家学会刚刚奖给她的一枚金质奖章，不禁大吃一惊，连忙问她：“居里夫人，那枚奖章是你极高的荣誉，你怎么能给孩子拿去玩呢？”居里夫人笑了笑说：“我是想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具一样，只能玩玩而已，绝不能永远守着它，否则就将一事无成。”

两位科学大师的非凡气度为拼命追求名利的世人留下了一面明亮的镜子。一个人如果拥有一颗纯真的心灵，在自己应该做的事情中尽了全力，他的成就自然而然就会显现出来，他理所当然可以得到应该得到的人世间的荣耀。所以，淡泊名利、无求而自得才是一个人走向成功的起点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是非成败转头空

不要以成败论人生，一切由心而出的经历都是尊贵的，都是神圣的。

成功与失败客观地摆在世人面前，然而，人们都渴望成功、不愿失败。成与败都不以人的主观愿望为转移，而是取决于人们对生命之舟的驾驶能力，但只要成不骄、败不馁，一旦成功自欢喜，直面失败也风流。

成功是一种社会概念，事业的成功是属于个人的，也是属于社会的。希望成功是一种良好的愿望，成功意味着辛勤的汗水结出了丰收的硕果；意味着奋力地登攀跨上了崭新的台阶；意味着艰辛的求索取得了重大的突破。“如果你希望成功，当以恒心为良友，以经验为参谋，以当心为兄弟，以希望为哨兵（爱迪生语）。”当你满载着这些“天兵天将”出航，成功就在彼岸。

一个人为自己的事业取得进步与成功而高兴乃人之常情，也无可厚非，同时真诚地为别人的进步与成功而高兴则难能可贵。然而一个有良好的思想、品德、气度、情操的人，总是以人类的进步为重，由衷地为别人获得进步与成功高兴，并给予热情支持和帮助。正如一位哲人所说：“生命的另一种意义，便是为别人掌一盏灯。”为别人掌一盏灯，就会使人们像星星一样彼此照耀，世界就会变得更加光明、更加灿烂、更加辉煌。

失败是一种带有怪异的麻辣味道的特殊食品。初次品尝，生性浮躁的人免不了大摇其头，大咋其舌，不堪卒食；气质沉稳者则会细细咀嚼，从中吸收有益的营养成分。

世界上没有人希望失败光顾自己，但失败却常常不可避免。它是组成生命不可或缺的环节，是生活乐章中并非多余的音符。没有失败的人生，就像没有盐的食物，是缺憾的、寡味的人生。

不愿失败是一种理想，正视失败是一种修养。面对失败时有的人站在高处看待它，冷静地总结教训，结果获得了力量和智慧；有的人陷入失败的泥沼不能自拔，因而丧失了勇气和信心。前者是暂时的失败，后者是彻底的失败。暂时的失败，失掉的仅是一次成功的机会，并没有失去成功本身；彻底的失败是在失去了成功本身的同时，连自己也失掉了。

的确，“失败”是个消极的字眼，连它的声音都是消极的。除了“死亡”之外，没有别的字眼比它更令人生畏，但是不可避免，我们每个人在人生道路上都要或多或少地遇上它，那该如何去面对呢？其实只要有一个积极的思维和心态，然后有达到目标的坚定信念和毅力，这样，失败就不再成为成功路上的绊脚石。

不管是成功还是失败，其实都是一样的，人生百年，白驹过隙，是非成败转头空，古今多少事，都不过是一场笑谈而已，无须太在意。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



随高就低，遇事悠着点

有一种美叫随高就低。

这是一种由内心世界向外发散的信息，不依赖话语。这是一种境界，是一种生活态度；是人生历练后的睿智，是对生活的感悟；是涵养，也是心智的结晶；更是我们穷其一生不懈的追求。理想不一定是权势或者金钱，而是一种心灵的寄托，是给我们心灵储备快乐的资源。一个人内心的感受，永远比他外在的业绩更加重要。我们每个人都有自己的理想，但当我们在繁忙的工作中去追求自己的理想时常常会忽略了我们自己内心的感受。在竞争激烈的现代生活中，一个人是否能够成就一番事业，并不在于他给自己定了多高的目标，而在于他的内心是否能有一种淡定的理念，是否能把握自我。

人生面对的永远是十字路口。比如经商要面对的只有成功与失败两条路，没有中庸之道；谈恋爱要面对结婚与分手……顺其自然方为悟道者所为，成功与失败永远是一对孪生兄弟，有成功自然就有失败。人生在世，事事成功，事事顺利，自然是莫大的福分，但这恐怕连神仙也难保证。假如我们不幸遭遇了失败，也应该乐观地看到，作为一个健全的正常人，一生之中最起码也要在感情上失恋一次，在事业上失败一次，在选择上失误一次……才能成长，才有可能去赢得成功的垂爱。

无论人生遇到什么样的际遇，都会有两个可能。一个是好的可能，一个是坏的可能，在好的可能中藏匿着坏的可能，而坏的可能中又隐含着好的可能，关键是我们以什么样的眼光、什么样的心态、什么样的视角去对待它。如果用乐观旷达、积极向上的心态去看待，那么坏的可能也会成为好的可能；如果用消极颓废、悲观沮丧的心态去看待，那么好的可能也会看成是坏的可能。

一个人在一生之中，常常会面临许多抉择，尤其是面对那些“未知”的抉择时，我们常常会因为“未知”而感到恐惧、感到担心、感到难以把握。因为，我们首要的便是不自觉地运用了那种消极颓废、悲观沮丧的心态，先入为主地去看待“未知”的一切。我们太害怕失败，我们太看重得失，我们把那未知的一切都看成了坏的可能，心中一旦有得失的牵绊、失败的担忧，便样样无所适从、事事瞻前顾后，结果反倒把许多好的可能都丧失了、错过了、荒废了。

所以跋涉的人们，把心态调整到“一切顺其自然”，勇敢坦然地面对人生吧！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

天塌下来也要淡定

淡定的人会在世事的牵累、终日的忙碌中偷出空闲，滋养自己，用自己的淡然去呵护心灵，呈现出来的是阳光的笑容、端庄的气度、深厚的内涵。

淡定的人善待生命，沉稳而不缺少热情，淡然而不缺少善良。淡定的人，总能以微笑面对困难、面对环境，不为日常琐事而烦恼，不为生活的压力而焦虑，不为现代人儿女情长的善变而忧郁。失意时，用笔记录潮起潮落的心绪；挫折面前，告诫自己重新振作，适应新的处境；苦难面前，命令自己跨过颓唐，去拥抱新的一轮红日。

从容淡定的人总是笑看人生，虽然他们已不再年轻，也许岁月的印痕已刻上额头，也许病痛在折磨着他们，也许世态炎凉已把年轻时的梦打碎，但在人生路上，他们仍会以矫健的步伐勇往直前，把欢乐和笑声传递给他人，他们是生活的强者，因为他们可以不斤斤计较，可以不为繁琐困扰，可以不因窘境而沮丧，可以不被压力所逼迫……他们完全是超脱的，以至于一颦一笑、一举一动都如轻风似流水，尽显个性本色。

淡定的人是水，在山涧小溪，他们是单纯清澈的水滴；在飞天瀑布，他们是奋不顾身的飞花碎玉；在浩瀚的大海，他们又如汹涌的波涛一次次朝礁石撞击。

淡定的人是画，一幅清新隽秀的山水画。无论外界风卷云涌、世事变迁，内心总是一派处事不惊、安详宁静的意境。

淡定的人生呈现出的是历尽沧桑却依然随遇而安的美丽。

望天上云卷云舒，去留无意

朋友见面，总会互诉衷肠，聊聊单位人际关系的复杂、社会的黑暗和人与人之间的不平等。聊到伤心处，不免潸然泪下，眼里满是愤世嫉俗的悲凉，有些无奈，有些落空。

在大千世界里，面对人世间的纷纷扰扰，不争名、不夺利，能让自己独自拥有和享受一份平和，以“闲闲看过”的心态为人处世，无疑是一种幸福的能力。

人生短短的几十年，一路走来有得亦有失，面对得到和失去，是否也曾患得患失、斤斤计较，缺少潇洒的气度？对于功名利禄，是否过于在乎、胆小谨慎，丢失了个性？

对于浮世繁华，因为太在乎、太计较，所以没了那份“闲闲”的兴致。

“闲闲看过”不是消极处世，在某种意义上，它只不过是一种用平和的心境、一颗平常心待人处世的生活方式。

因为闲适的心境，你不必再为调职晋级苦苦争斗，自知平日里已努力做了属于自己的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那份工作，或许也有不尽如人意之处，或许也有错误与疏漏。总之，只要尽力了，评说之事虽在旁人，却从不为溜须拍马、阿谀奉承所累。

因为闲适的心境，你会暂时放下自己的处境，去维护一种公正，哪怕你所维护的是极少数人的观点与意见，也许会因此而使自己更为孤立无援，或者被人所睨视，但你执著地坚信着，公正最终是公正的。

因为闲适的心境，整日里可以看到你笑得通红的脸，看到你无忧无虑的神情，看到你专注于学识的眼神，看到你宽敞明亮的心胸。

因为闲适的心境，你从不羡慕虚荣；因为闲适的心境，你真诚地赞许别人的才能；因为闲适的心境，你从不掩饰你从农舍里走出；因为闲适的心境，你有很多的朋友，他们也许无权无钱，却可以在你困境的时候伸出援手；因为闲适的心境，你会为朋友的冤屈出证言，哪怕置自己于被误解被冤屈的境地；因为闲适的心境，你爱着每一个善良的人，不管是街头修鞋的大叔，还是报亭里那个下肢残疾的年轻人；因为闲适的心境，你恨着每一个邪恶的灵魂，不管与你的利益是否相干，哪怕他的财权可以把你淹没；因为闲适的心境，你把机会让给更需要的人；因为闲适的心境，你用自己的双手创造机会。

保持“闲闲看过”的心态，是处理好生活中各种琐事的前提，只有心境悠闲时，我们才能冷静地用一双慧眼去看事、看人、看物，才会将世间百态尽览眼底。陶渊明身着粗衣，却能“采菊东篱下，悠然见南山”；刘禹锡身处陋室，也能心平气和地“调素琴，阅金经”。他们都曾仕途坎坷，遭遇沦陷，但因为有了“闲闲看过”的心态，才得聊以自慰，悠然自得，在山水天地间畅快游弋。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第九章　随遇而安，让生命多一些顺其自然





打得赢就打，打不赢就走

“宁输一垅田，不输一句言”，可见我们很多人从来不知道认输，哪怕打不赢对手也要逞强。

人们常常赞誉不认输是好样的，其实认输也是人生的必修课。

人生坎坷，许许多多的记忆总被雨打风吹去。在颠簸崎岖的分岔路口，我们继续选择那条最危险的路走吗？我想有时放弃和妥协也是必要的。

一位“妻管严”男人正在朋友面前吹牛说自己在家里像老虎的时候，被老婆逮了个正着，夫人小眼圆睁，厉声说：“你像老虎，那我是啥？”男人呆了半晌，嗫嚅着说：“你，你是武松！”

一般人对这则笑话的理解，大多停留在对男人的嘲笑上，殊不知这个男人的问答，其实蕴含了一种最高的生命智慧：认输。

认输的本质，是对自身与竞争对手实力以及局势发展趋势的透彻了解和准确判断，包含了一种彻骨的冷静和坚强的意志——这是一种和壮士断腕相似的智慧。

其实认输智慧的运用，并不仅仅局限于政治领域，而是浸润于人类的所有行为中。夫妻相处的智慧，美其名曰妥协，其实就是互相认输。在经济生活中，认输是止损的前提；而在职场上，认输是机构运转顺畅的前提。

因为懂得认输，不进行无益的竞争，将使我们避开锋芒，避免无谓的浪费，从而以退为进，赢得潜心发展的主动权；懂得认输，不是想认就认，而是需要有更新的观点，要明白，有时认输并不代表懦弱和窝囊，而是一种清醒的理智。

曾听说有这样两则故事：巴尔扎克梦想着做一个经营有方的商人，开过印刷所，做

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

过小生意。尽管他颇有经营头脑，但无奈时运多舛，屡屡受挫，只得服输，于是捡起冷落已久的笔，重操旧业。巴尔扎克若不是及时从商海里“回头是岸”，恐怕也就没有那个写出了《人间喜剧》等名著而蜚声世界的文学大师了。莎士比亚原是个跑龙套的三流演员，后来他发现自己在表演上缺少天赋，难成大器，就明智地认了输，改而搞戏剧创作，写出了《罗密欧与朱丽叶》等不朽剧作，成为一代戏剧大师。

其实在现实的婚姻生活中又何尝不是如此呢？成功美满的婚姻往往存在于那些懂得和擅长把握“输”的技巧的人。两个原本陌生的男女走到一起，由于生活背景、生长环境各不相同，在兴趣爱好、教育子女、亲友关系、投资理财等方面也均会有不同的观念，哪能有不发生碰撞的呢？但是端着架子，互不相容，无异于火上添油。这时候，问题的关键并不在于具体的事件，而在于计较到底谁在家里占主导地位、自己被尊重关爱的程度。

在许多人眼中，“认输”就是“脆弱和妥协”，就是一种软弱和无能的表现。实际上在家庭婚姻中，认输与妥协是一门艺术。

学会认输，就是面对生活的真实，承认挫折，明智地绕过暗礁，避凶趋吉，让自己理性地抵达阳光的彼岸；学会认输，将有助于我们在前行的路上成为更大的赢家。



既然不能改变，不妨试着接受

生活中有很多事情让我们感到非常无奈。很多事情都是我们不能改变的。

还有来自自身的因素：比如我们的出生、家境、容貌、身材、技能……对于此等，是上天的安排，是与生俱来的。有人先天就有很多优势，可有的人却劣势频频。对于这些不能改变的，我们任何人都无能无力。任凭我们如何痛苦地挣扎都无济于事，所以只能举起双手投降。因为对于不能改变的事，我们只有接受，唯有接受才是最好的选择。

当遇到事情看不开、并不愿意接受时，不妨这样劝解自己：多大点儿事啊？不就是比别人工资少了点儿吗？比上不足比下还有余呢！不就是房子没有人家的面积大吗？面积小自然有面积小的好处呀！不就是别人开车你坐公交吗？可以省去很多油钱啊，也不用担心酒后驾车出状况……这样一想，你是不是觉得很多事情还是可以接受的呢？

在荷兰的阿姆斯特丹，有一座建筑于15世纪的古老寺院。在寺院中央的一棵大槐树下有一块石碑，碑上刻着：既已成为事实，只能如此。接受无法抗拒的事实，唯有如此才能克服生活中所遇到的各种不幸。人生在世，不尽如人意的事情谁都可能会遇到，正所谓天有不测风云，人有旦夕祸福。世界上的有些事情是可以改变的，有些事情则是无法改变的，诸如亲人亡故、各种自然灾害的发生，既然已经成为既定的事实，就要坦然面对它。否则，只不过是徒增哀伤而已。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

无论是多么乐观的人也不得不承认，我们的生活中不时会有悲伤出现。生活受挫我们悲伤，失去了爱我们悲伤，事业失败我们悲伤，至爱亲朋不幸永逝我们悲伤。悲伤与欢乐就像经线与纬线，交织着组成我们的生活。

我们不可能避免悲伤，试图避免悲伤几乎是徒劳的。其实，悲伤也并不可怕，关键在于我们如何从悲伤中解脱出来，并让它转化成一种更为积极的力量。

生命有痛苦是正常的，但如果我们紧紧抓住痛苦不放、一味地悲伤那就不正常了，因为那样的话，快乐就永远不会到来。

既然什么事都没有，那为什么不开开心心地过呢？不就是工资低点儿吗？没准一开心多活几年，多领几年退休金什么都有了；不就是房子面积小点儿吗？把每年省下的暖气费买了基金，过几年一看，也攒出了一套房钱；不就是没有买车吗？骑自行车还锻炼身体呢，保持体形不说，还健康长寿呢……如此这般想来，想不接受都不行了。

所以，想开点儿吧，有些事情既然不能改变，不妨试着接受，只要能坚持这种生活态度，慢慢地你就会发现，你是世界上最幸福的人。

量力而行，不逞匹夫之勇

不逞强并非自甘消沉，不逞强就是正视现实、实事求是，不抱任何偏见地正确理解、评价自我和别人。这种不逞强并不是放弃追求，而是退一步去重新审视局势；这种不逞强能使自己的心灵空间更广阔，且能让自己的心灵得以充分的休息调整，以便更好地寻求成功的契机。

两个人在江边游泳时，面对水流湍急的江面打起赌来，一个人为了“面子”，转身扑入江水，结果送掉了自己的生命；另一个人实事求是地甘愿服输，免除了大祸。这个送命的人是县里的游泳健将，他对这条江的水流也比较清楚。许多人都知道此时不能下水游泳，而他却置之不理。

美国有一名登山运动员不远万里来到珠穆朗玛峰，他准备了几年，最大的愿望就是能够冲顶，而且向外界公布了他的愿望。但是他在登到海拔7000米时，山上的气候恶化，虽然此时他体力仍然十分充沛，完全有能力冲顶，但是在常识面前，他毅然选择了退却，撤回到营地。许多人对他的行为表示不解，但他却说：“7000米对我来说，也是一个奇迹。”一个狂热的登山运动员能在唾手可得的胜利面前认输，这需要勇气。

在我们生活中，一个人一旦被光环笼罩，就违背了自己真实的初衷，不再为自己心意所使，而为名誉地位所累。只愿上，不愿下，他们为了面子和荣耀，无法收手，结果败得一塌糊涂。如故事一中的游泳健将当时如果能认输，就不会送掉自己的生命。所以，他不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是死于江中，而是败在自己无所畏惧的勇气里。

不逞强不是自甘消沉，它有积极进取的内涵，使人以退为进，赢得潜心发展的主动权，扬长避短，夺取成功。如果硬认死理、逞强好胜，盲目蛮干，只会给自己带来不必要的伤害甚至牺牲，最终会输掉自己。只有做到审时度势，随机应变，刚柔相济，才能保护自己，立于不败之地。

所以，不逞强也是一种自我认识，一种积极的自我评价。在与别人竞争时，认同他人优势的同时，也看到了自己的缺陷与不足。面对自己的缺陷与不足，只有学会不逞强，才能避免铸成大错以致最终抱憾终身；只有学会不逞强，才能及时调整人生航向，去争取“赢”的机遇和时间。



荣的任他荣，枯的任他枯

这个世界很简单，复杂的只是人心而已。人心其实也不复杂，只要别构思过度就行。简单才是真实，平淡才能恒久。就像朋友，能静静地听完你的倾诉，不露痕迹地安慰你，像冬天里的大衣，只要在身边，就能感觉到温暖。事实上，我们并不需要想那么多，想那么远，更没必要把自己变成一个不停运转的机器。我们只需要静下心来，让思维跟生活变得有条理、有顺序，简单与惬意才会自主向我们走来。

有这样一个故事，青蛙见到蜈蚣用很多脚来走路，感到很奇怪，就问蜈蚣：“我是青蛙，有四条腿，我知道自己先走哪条腿，再走哪条腿，你有这么多脚，你知道自己先走哪条腿吗？”青蛙这一问不要紧，蜈蚣想也想不明白自己到底该先迈哪条腿了，就定在那儿不会走了。过了很久，它对青蛙说：“以后你不要问我先迈哪条腿，也不要去问其他蜈蚣这个问题。”

故事大概就是这样，看后想想很是有道理。人生那么短，凡事应顺其自然，该怎样做，就去怎样做，如果凡事都要穷究苦追，刻意去做，真的不知道怎样做了。想想自己每天走路要先迈哪条腿，那我们也不会走路了！

世界上的真理永远都是朴素的、自然的、简单的。仔细研究一下现代成功人士的道路就会发现，他们的共同点就是：简单行事且极具思想。

荣的任它荣，枯的就任他枯吧，人生要学会顺其自然，就会轻松很多。

凡事顺其自然，不必刻意强求，反倒能有一番收获。有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。很多东西太刻意了反倒会失去，就如同手里的沙子，握得越紧，它就漏得越快。从某个角度看，烦恼其实都源于不愿顺其自然、不愿接受冥冥之中的安排。

生活中，我们可能会经常感叹命运多舛，甚至抱怨时代不公，总是被“梦想与现实为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

什么总存在着差距”的苦恼所困扰。我们不是没有迈动脚步，也不缺少“不撞南墙不回头”的气魄，我们缺乏的正是顺其自然的生活态度，因为我们让梦想伸着翅膀飞得太远太高。

人生本来就是一个简单的过程，我们又何必让简单的事物复杂化？背负着沉重的包袱终究不能远行，过于繁琐的思想就会招来烦恼，过于复杂的事物很容易会被淘汰。所以凡事只有不强迫、不逼迫、不压迫，顺其自然，才能心境坦然。

明哲保身，功成身退

古语云：“功成身退。”这是君子之教，当事业全盛时期能毅然引退，自己意足，他人也羡慕不已。平时置身的场所应当选择与世无争的地位，这样去做不但自己安全，就是他人也不会嫉妒，实在是“明哲保身，受人尊敬”的好方法。

以汉代的韩信、张良与汉高祖谋事来说，就是很好的例证。张良能够明哲保身，功成而身退，辟谷以求仙，终于得以保全他的声誉。韩信不明白这个道理，致屡遭贬抑，终于丢了性命。

观曾国藩一生，其为官之道可称大智慧。其核心，就是韬光养晦、深知急流勇退的道理。梁启超先生曾有一句话评价曾国藩：“文正深守知止知足之戒，常以急流勇退为心”，十分精辟。

曾国藩是深知为官之道的，他早有“急流勇退”之心。当时，南京还没有攻克，但是时局之变化，危机之潜伏，曾国藩已感觉到了。他立即在人生巅峰上急流勇退，不仅保存了威名还免除了祸患。

美国船王哈利就这样教导自己的儿子小哈利：真正的赌场高手，输赢都控制在百分之十左右，不管输到百分之十，还是赢到百分之十，他都会离场，就是在最顺手的时候，他也会放手，并毅然决然地退出来。因为在这个世界上，能在赢时退场的人，才是真正的赢家。而这样的人，天下少之又少。

生活中有很多时候需要我们去打拼、去争取，在官场、职场、商场，很多人把握不住自己的欲望，因为一点贪念而输得一蹋糊涂；相反，如果我们能做到急流勇退，在看似最应该得意的时候放手，在常人看来或许是损失，但事实上，能控制住自己的贪婪，这样做的人才是真正的赢家，真正的智者。

所以，事有可为则为之，不可为则退之。

越国的范蠡，三徙其地，始终保持自己自由人的生涯；唐朝的李泌，以隐士出，对肃宗说，安史之乱平定后，我只要枕着陛下的腿睡一觉即足。为此，他坚拒皇帝的提亲，不成家立室，也坚拒皇帝的任命，不做正式的命官，以后果然功成身退，是为朝野上下

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一受人钦敬的奇人。作为一种处世的智慧，它不仅仅可以宽解人于一生终结之事，也可以宽解人于一事终结之时。

所以，拥有大智慧的人从不计较眼前的一时得失。今生多少人的失败并不是因为不懂业务，而是对自己情绪的失控和对自己欲望的无休止延伸没有把握好。

适可而止，见好就收

欲望就像是无底洞，过度的追求是欲望的膨胀，不能权衡利弊会把追求变成贪欲，将人生引入堕落腐化，所以见好就收才是真理，才可拯救人类。

古人云，知足常乐，淹死的都是会游泳的。一个人摘玉米，总觉得前面的更好，便把现有的资本全部投进去，到头来什么都没有。某位著名艺术家在《焦点访谈》栏目做嘉宾时曾谈过，假如他没有好的作品在春节晚会上上演，那就把这个机会让给青年演员，他这种做法就是见好就收。

见好就收是一种知足常乐的生活态度，人生路上，曲折是一定的，谁也没有办法预料，自己将在未来的一年、一个月、一分钟甚至一秒钟里会发生什么。而我们现在所处的这个社会、这个世界，对所有人来说都是跌宕起伏的，谁能保证你不会在峰顶浪尖洋洋得意，正打算冲刺另一个高峰的一分钟后，被某双手或者某件事给狠狠推下、跌得鼻青脸肿呢?

在人生路上我们会遇到许多机会，在我们选择了这些机会并付诸实施后，我们是应该适可而止呢还是乘胜追击呢?见好就收并不是所谓的“放弃”、“停止”，而是给别人一个展现的机会，同时也给自己一个调整的时间。就是说我们不要过分追求，那样只会带来疲惫与不安。珍惜现有的、把握当前才是关键。

放下虚荣和城府，自会多一分清醒和坦诚；放下狭猛和偏见，自会多一分豁达和公正。见好就收，我们才会拥有一份成熟，生活才会更充实、坦然和轻松。

钟声是人生长短的一个刻度，但它绝不是人生价值的量尺。人生的价值只有在历史的天平上才可能清晰地显示出它本来的分量。一辈又一辈的人走了，他们的人生价值是什么呢?有的人轰轰烈烈地生，却留下一个默默无闻的死；有的人红极一时，却只能作为无迹的匆匆历史过客；有的人终生抑郁，却成为历史灿烂星空的一极。这所有一切绝对不是以哪一个人的意识而转移的。人生价值的客观和历史性，使得那些没完没了的生命喧嚣显得毫无生气。

谁能保证每一朵鲜花都会长开不败?谁能保证每一条道路都会通向天堂?谁能保证总是顺风顺水不会身陷逆境?虽说阳光总在风雨后，但你若不确定自己是哪一种，不妨对自己宽容一点，对生活释怀一点，人生路上，见好就收。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

顺其自然，让心境悠游自在

很多事情你越想得到它，反而往往会远离你，正所谓凡事不要太过强求。在这个世界上，凡事不可能一帆风顺，总会有烦恼和忧愁。当不顺心的事时常萦绕着我们的时候，我们该如何面对呢？“顺其自然自适，烦恼即去。”

何为随？随不是跟随，是顺其自然，不怨恨，不躁进，不过度，不强求；随不是随便，是把握机缘，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形；随是一种达观，是一种洒脱，是一份人生的成熟，一份人情的练达。

何为缘？世间万事万物皆有相遇、相随、相乐的可能性。有可能即有缘，无可能即无缘。缘无处不有，无时不在。你、我、他都在缘的网络之中。常言说，“有缘千里来相会，无缘对面不相识”。万里之外，异国他乡，陌生人与你哪怕是相视一笑，这便是缘。也有的虽心仪已久，却相会无期。缘，有聚有散，有始有终。有人悲叹：“天下没有不散的筵席。既然要散，又何必聚？”缘是一种存在，是一个过程。

“顺其自然”常常被一些人理解为不需要有所作为，听天由命，由此也成为逃避问题和困难的理由。殊不知，顺其自然不是放弃追求，而是让人以豁达的心态去面对生活；顺其自然是一种智慧，可以让人在狂热的环境中，依然拥有恬静的心态、冷静的头脑；顺其自然是一种修养，是饱经人世的沧桑，是阅尽人情的经验，是透支人生的顿悟。顺其自然不是没有原则、没有立场，更不是随便马虎。

顺其自然，则是不违背真理。庄子妻死，他知道生死如春夏秋冬四季的变化运行，既不能改变，也不可抗拒，所以他能“顺天安命，鼓盆而歌”；陆贾《新语》云：“不违天时，不夺物性。”明白宇宙人生都是因缘和合，缘聚则成，缘灭则散，因此才能在迁流变化的无常中安身立命、随遇而安。生活中，如果能在原则下恪守不变，在小细节处顺其自然，自然能随心自在而不失正道。

顺其自然是一种胸怀，是一种成熟，是对自我内心的一种自信和把握。读懂顺其自然的人，总能在风云变幻、艰难坎坷的生活中收放自如、游刃有余；总能在逆境中找寻到前行的方向，保持坦然愉快的心情。顺其自然是对现实正确、清醒的认识，是对人生彻悟之后的精神自由，是“聚散离合本是缘”的达观，“得即高歌失即休”的超然，更是“一蓑烟雨任平生”的从容。拥有一份顺其自然之心，你就会发现，天空中无论是阴云密布还是阳光灿烂，生活的道路上无论是坎坷还是畅达，心中总会拥有一份平静和恬淡。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



顺其自然，让心灵回归真实

人活着必须顺其自然，这样才能获得真实，每个人都可以依照不同的能力和兴趣，得到不同的成功和成就。我们的社会潜藏着一种刻板的错误观念，成功就一定要怎样怎样，幸福就必须如何如何，似乎只有达到某个标准的人才算成功幸福。其实，人生不是比赛，幸福和成功也不需要终点。只要你稍加留意就会发现，许多在事业上很成功的人，他们的生活未必幸福；在生活上过得愉悦自在的人，未必拥有庞大的事业。只要你能认清这一点，你就会肯定一个事实：真正的成功和幸福是能接纳和肯定自己，让一切顺其自然。

药山惟俨禅师是唐代著名的禅宗大师，他与许多高僧一样，擅于从眼前的小事物入手，启发弟子们的悟性。

有一次，惟俨禅师带着两个弟子道吾和云岩下山，途中惟俨禅师指着林中的一棵枯木问道："你们说，是枯萎好呢，还是茂盛好？"

道吾不假思索地回答："当然是茂盛的好。"

惟俨禅师摇摇头道："繁华终将消失。"

这一来，答案似乎已经明确，所以云岩随即转口说："我看是枯萎的好。"

谁知惟俨禅师还是摇了摇头："枯萎也终将成为过去。"

这时，正好有一位小沙弥从对面走来，惟俨禅师便以同样的问题来"考"他，机灵的小沙弥不紧不慢地答道："枯萎的让它枯萎，茂盛的让它茂盛好了。"

惟俨禅师这才颔首赞许道："小沙弥说得对，世界上任何事情，都应该听其自然，不要执著，这才是修行的态度。"

万物的枯荣有其规律，花儿不会因为人们喜爱而常开，月亮也不会因为人们不满而不缺。自然的法则是博大的，也是残酷的，繁荣也好，枯萎也罢，随着时间的流逝，终究是要消失的。《心经》里所说的"色即是空，空即是色"就是这个道理。

人生在世，美貌、权力、财富、名誉都不过是过眼云烟，人应该学会顺其自然地活着，越是刻意追求反而会被其所累，迷失了自己。

凡事顺其自然，不必刻意强求，反倒能有一番收获。为求一份尽善尽美，人们绞尽脑汁，殚精竭虑。而每遇关系重大、情形复杂的状况，更是为之寝食难安。其实，就如我们遇上难越的坎儿，与其百般思量，不如顺其自然，反倒能够柳暗花明又一村。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推倒不切实际的象牙塔

为了表示自己的决心，我们常常给自己立下誓言。可是很多时候，现实的环境并不能促使我们实现自己的誓言，甚至于理想与现实的差距已经给我们增添了太多的阻力，使得很多誓言都没有办法实现。这个时候，我们就应该尽快调整自己的目标，根据自己的实际情况重新做出规划，而不应该死守着不切合实际的誓言，在一次又一次的打击中将自己陷入万劫不复。

法国有位少年叫皮尔，他从小喜欢舞蹈，他的理想是当一名优秀的舞蹈演员，可事与愿违。因家庭贫穷，他无钱去那思念已久的舞蹈学校上学。10岁时，皮尔就被父母送到一家缝纫店当学徒工，每天工作十几个小时。皮尔伤心极了，不只是厌恶这项工作，更因为他觉得自己是在虚度光阴，不能实现自己的理想。他甚至认为，与其这样痛苦地活着，还不如早早地结束生命。

绝望中的皮尔突然想起了他从小就崇拜的、有着“舞蹈之父”美誉的布里。皮尔觉得布里能够“救”他，于是便给布里写信，希望布里收下他这个学生。在信的最后他写道：“尊敬的布里先生，如果您不收我这个学生，如果一周内我没接到您的回信，我就跳河自尽，为艺术献身。”

过了几天，皮尔收到了布里的回信。激动万分的皮尔满以为布里会被他的执著精神所打动而收下他这个学生，但皮尔拆开信后，没有看到布里答应他的请求的字句。

布里在信中讲述了他的人生经历——布里小的时候，想当一名科学家，可因为无钱上学，只得跟一个街头艺人过起了卖唱的生活……

在信中，布里还告诉皮尔：人生在世，现实往往与理想不合拍。人首先要选择生存，只有好好地活下来，才能让理想或者新的理想之星闪闪发光。一个连自己的生命都不珍惜的人，是不配谈理想的。

布里的回信，好像一场大雨，让头脑发热的皮尔在清凉的雨水中猛然惊醒。

从此，皮尔认真学习缝纫技术。几年后，年轻的皮尔便创建了自己的服装公司，由学徒工成为老板。他的公司用他的名字来命名，公司的服装品牌也用他的名字来命名。他的名字全称是“皮尔·卡丹”。改变了理想的皮尔一心扑在服装设计与经营上。在他和员工的努力下，皮尔·卡丹公司发展迅速，服装销往世界各地，皮尔·卡丹成为了举世闻名的商标，皮尔也因此成为亿万富翁、世界名人。

少年时期，皮尔想当舞蹈演员，我们不能说他的理想不正当，但当贫穷的家境不能成全其理想时，皮尔的正确选择就是放弃已有的理想。如果不放弃，就没有现在的皮尔·卡丹。

放弃原有的理想，就是在上错车的时候及时下来；就是在不能成为一块基石的时候，安心去做一个默默奉献的铺路石子；就是在不能挤上独木桥的时候，安心去走羊肠道。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当目标与现实之间有很大差距的时候，我们应该学会随时调整。无论如何，人不应该为不切实际的誓言和愿望活着，而应该为可预见的目标而努力奋斗。



忘掉不切实际的幻想，烦恼自会除

很多人不知道幻想和理想的区别，他们活在不切实际的幻想里而烦恼万状。

固然，一个人知道自己的努力方向很重要，知道自己与目标的距离远近也很重要，他必须从现实着手，给自己制定一个切实可行的计划，根据计划从现实出发以达到最终的目的。

高远的目标，不能掩盖现实的需要，更不能代替现在的努力，大事业的成功，首先是要彻底解决好眼前的问题。

《庄子》中曾讲过这样一个故事，有一个叫朱漫平的人，想学一项特殊的本领，于是便卖了全部的家产，带了钱粮到远方去拜支离益做老师，跟他学习杀龙技术。

转眼三年，他学成回来，人们问他究竟学了什么，他一边兴奋地回答，一边讲解杀龙的技术：怎样按住龙头踩住龙的尾巴，怎样从龙脊上开刀等。他指手画脚地给大家看，大家都笑了，就问："什么地方可以杀龙呢？"朱漫平这才恍然大悟，原来世上根本没有龙这样的东西，他的本领是白学了。

不切实际，脱离现实，理想必然成空中阁楼，现实是理想的基础，忘记这一点注定会失败。

下面这段话是安葬西敏士教堂的一位英国主教的墓志铭：

"我年少时，意气风发，踌躇满志，当时曾梦想要改变世界，当我年事稍长，阅历增多时，我发现自己无力改变世界，于是我缩小了范围，决定先改变我的国家。

"但是这个目标还是太大了。

"接着我步入了中年，无奈之余，我将试图改变的对象锁定在最亲密的家人身上，然而天不从人愿，他们个个还是维持原样。

"年事已高时，我终于顿悟，我应该先改变自己，用以身作则的方式影响家人，若我能先当家人的榜样，也许下一步就能改善我的国家，这样我甚至可以改造整个世界，谁知道呢？"

所以，理想不等于幻想，更不是空想，我们只有从现实出发，尊重实际，才有可能实现自己的抱负，才不会痛苦。换言之，我们要站在地上，登上梯子去摘我们想要的东西，否则，我们就会面临被摔在地上的命运。

所有的痛苦都是因为我们着眼于某些根本不存在的东西，而我们之所以认定它们存

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在，是因为我们的想法与信念总是在某些特定的人或环境上绕不出来，更因为那些人或环境都限于同一个关系里，使我们更加肯定自己的观念是可靠的。

下山的也是英雄

人们习惯于对爬上高山之巅的人顶礼膜拜，实际上，能够及时、主动地从光环中隐退的下山者也是“英雄”。

有多少人把“隐退”当成“失败”。曾经有过非常多的例子显示，对于那些惯于享受欢呼与掌声的人而言，一旦他从高空中掉落下来，就像是艺人失掉了舞台，将军失掉了战场，往往因为一时难以适应而陷于绝望的谷底。

心理专家分析，一个人若是能在适当的时间选择做短暂的隐退（不论是自愿还是被迫），这就是一个很好的转机，因为它能让你留出时间观察和思考，使你在独处的时候找到自己内心真正的世界。

唯有离开自己当主角的舞台，才能防止自我膨胀。虽然失去掌声令人惋惜，但往好的一面看，心理专家认为，“隐退”就是在进行深层学习，一方面找到自己的阴影，一方面重新上发条，平衡日后的生活。当你志得意满的时候，你很难想象没有掌声的日子。但如果你要一辈子获得持久的掌声，就要懂得享受“隐退”。

作家费奥里娜说过一段令人印象深刻的话：“在其位的时候，总觉得什么都不能舍，一旦真的舍了之后，又发现好像什么都可以舍。”曾经做过杂志主编、翻译出版过许多知名畅销书的费奥里娜，在40岁事业最巅峰的时候退下来，选择当个自由人，重新思考人生的出路。

费奥里娜带着两个子女悠然隐居在纽西兰的乡间，充分享受山野田园之乐。因为要适应新的环境，费奥里娜才猛然发觉人生其实有很多其他的可能，后退一步，才使自己从执迷不悟中解放了出来。

还有另外一个小故事：

40岁那年，麦利文从创意总监被提升为总经理，3年后，他自动“开除”自己，舍弃堂堂“总经理”的头衔，改任没有实权的顾问。

正值人生最巅峰的阶段，麦利文却奋勇从急流中跳出，他的说法是：“我不是退休，而是前进。”“总经理”三个字对多数人而言代表着财富、地位，是事业身份的象征。然而，短短3年的总经理生涯，令麦利文感触颇深的，却是诸多的“无可奈何”与“不得不为”。

他全面地打量自己：他的工作确实让他过得很光鲜，周围想巴结自己的人更是不在少数，然而，他每天疲于奔命，活得并不开心。这个想法促使他辞职。“人要回到原点，才能更轻松自在。”他说。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

辞职以后，司机、车子一并还给公司，应酬也减到最低。不当总经理的麦利文，感觉时间突然多了起来，他把大半的精力拿来写作，抒发自己在广告领域多年的观察与心得。

"我很想试试看，人生是不是还有别的路可走？"他笃定地说。

事实上，麦利文在写作上很有天分，而且多年的职场经历给他积累了大量的素材。现在麦利文已经是某知名杂志的专栏作家，期间还完成了两本管理学著作，麦利文迎来了他的第二个人生辉煌。

事实上，"隐退"很可能只是转移阵地，或者是为下一场战役储备新的能量。但是，很多人认不清这点，反而一直缅怀着过去的光荣。他们始终难以忘情"我曾经如何如何"，不甘于从此做个默默无闻的小人物。

要学会"安守天命"

常常见到一些人为了一些事，殚精竭虑、费尽心机、千般盘算、万般设计，眼看就能唾手可得、功德圆满，却不料半路杀出个程咬金来，一个意想不到的小意外或小插曲导致前功尽弃、前程尽毁。一些遭受挫折或失败后的人总要慨叹："我已经尽力了，只是运气不好。"是啊，天道悠悠，人谋可以把握，天数却难以预知，正所谓"人算不如天算"。

俗话说，"生死有命，富贵在天"。一个人一生的得失成败，冥冥中好像逃避不了"天意"的力量，无论你是安于命运的安排，还是奋起向命运抗争，都有一个接受眼前命运的事实。要同命运抗争，知其可为而为之，是聪明的；知其不可为而为之，则是愚蠢的。正所谓："识时务者为俊杰"。古往今来，偏执妄为、背天道而行的人，不是尸骨成山就是遗恨千古。有人说，屈原的悲剧在于太痴迷、太追求完美，明知楚怀王不会起用自己，又何必大写政治抱负，大骂得志的士大夫，投江去毁灭自己？假如屈原能暂时服从楚怀王的命令，保全自己的实力，待机再起，或许能更好地实现自己的政治理想。

世界上没有绝对完美的事物，也没有一个绝对完美的人，所谓的完美不过是一些虚幻的想象而已。因此，人们在面对自身的不足时要泰然处之，多一份满足，多一份自信，才不会被完美主义的心态所左右。

有些人总是不停地苛责自己，原因就是他们始终怀有完美主义的心态，在潜意识里一直不懈地追求着完美。如：对自己的言谈举止要求时刻保持高雅而优美，遇到发言时就拼命克制自己的紧张，他们要求自己把工作做到最好，可事实经常是把自己累得疲惫不堪，工作却未必如想象的那般好。

人们怀有完美主义的心态，追求尽善尽美是无可厚非、理所当然的事，但是这种对完美的追求也是一个沉重的包袱，在现代社会的多方面压力下，它让完美主义者看到自己对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

现实的无能为力，从而变得急躁、自卑、甚至急功近利。

为什么不安守天命，非要人定胜天呢？

为了最终实现自己的愿望，也为了放松自己，我们应该承认生活的法则同自然的法则一样，不必强求、随遇而安即可。

随时，随性，随遇，随缘，随喜——别把生活定格在某一个特定的时间、空间、标准上，永远别去计较生活中的不快，在坚强中随遇而安，在平凡中感悟快乐，我们就会本能地收获幸福和喜悦。

人力固可胜天，可是成功有时也有机遇成分在里面发挥作用。做人做事一方面积极追求，努力奋斗；另一方面，当碰到不如意的事情时，要学会“安守天命”。人不在活得富贵，而在活得顺心遂意。有成就时，适当地高兴一下未免不可，不得志时，却不能心怀忧郁。志存高远，不怨天、不尤人、安分守己，这样对万事万物就能通达乐观。

在喧嚣尘世中淡定吟唱

淡定是一种解脱的智慧，一种快乐的心态，心宽地广，淡定无敌。人生总会遇到逆境曲折、沟沟坎坎，无论你处于怎样的境地，只要保持淡定的心态，就可以获得幸福完满的人生。

淡定是一种超然的人生境界，是一种波澜不惊的人生态度，更是一剂豁达处世的良方。

有一句俗语是这样说的：人生不如意事十之八九，再多的坎坷都是人生的必要体验。

既然命运无法摆脱，一切都是天注定，那么何不在淡定中将生活提纯，因为只有纯净的人生才会多姿多彩，才会饱满。

一个人要挣脱这个纷杂喧嚣、物欲横流的社会，的确很难。但是，每个人都别无选择，如果你要幸福，你的心灵就必须拥有一份淡定。唯有淡定，才能让你的内心安静下来，才能细细品味生活的万千滋味。

如果一件事情的发生是必然的，你毫无选择，那么至少你可以选择对待困境的态度。生活中很多事情都是你无法决定的，但如何对待生活的态度则完全出于你自己。当不顺发生时，以淡定的心态去面对，也许是最好的方式。

当不幸来临时，你无须害怕，无须逃避。纵然你胆怯退缩，也还是得面对现实。人活着，更多的时候需要保有一种面对现实的能力和勇气，你所能做的就是用最轻松淡定的心态，去做一切对解决问题有帮助的事情，至于最终结果是好是坏，则无须瞻前顾后地思量太多。

其实，人的很多焦虑都是在庸人自扰，要想改变命运，就在这个时候、这一秒当机立

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断地做出决定并付诸行动，清醒淡定地面对生活，调整好自己的心态，就没有解决不了的事情。

淡定不是看破红尘、不思进取，它是经过岁月磨砺后的沉稳含蓄；淡定不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份稳重。

淡定的人崇尚简单的生活，极少抛头露面，换来的是对人生、对社会的宽容、不苛求和心灵的清净；淡定的人对工作或事业努力，足以维持体面的生活，但却不忘乎所已，因为他们知道，人生需要执著，但更需要随缘；淡定的人简单地活着，善良、率直、坦荡，有足够的时间和心情去品评人生的况味，享受人生的乐趣；淡定的人拒绝练就那种摧眉折腰事权贵的性格；淡定的人像秋叶的静美，淡淡地来，淡淡地去，给人以宁静、简单和韵味。



当不了绽放的花朵，就当绿叶吧

一位思想家曾说："不要为自己所没有的东西感到苦恼，能享受自己现在所拥有的，才是最聪明的人。"法国哲学家孟德斯鸠也说过："假如一个人只是希望幸福，这很容易达到；然而，我们总是希望比其他人幸福，这就是困难所在，因为一般人坚信其他人比自己实际上更幸福。"

一只蜘蛛，面对着面前高大滑溜的墙壁，是上了又下、下了又上，情景很是感人，在场者没法不加以意志坚强、锲而不舍的美誉，可也有人说：它太笨了。

在讲究效率的现代生活中，人们不得不学会一样新的本事——放弃，这对人也许太容易了，不正好应了人身上潜伏着的惰性吗？累了、闲了、乏了、倦了，不干就是了嘛！千万别误会，我们要学会的不是放弃这个动作本身，这正如月亮为了给世人宁静、神秘的夜而放弃了发光的本领；葡萄为了能够成为佳酿而放弃了新鲜的权利；又如绿叶，为了让红花显得更美艳，而放弃了自由的使命。没错，它们都放弃了一些，不过同时，又得到了另一些，或者让别人得到了一些，这就是放弃的技巧。

对那些不该拥有的东西，我们应该舍弃。

现实生活是复杂的，而我们的承受力有限。如果大脑是一个仓库，不管仓库多大，一种东西充斥其中时，另一种东西定然无法进入。

向来最讲究利益与价值的人类，当然也不会丢了放弃的技巧和价值。林肯在竞选过程中到处演讲，对手财大气粗，说得天花乱坠，于是林肯便放弃了原先准备充分的演讲稿，介绍自己说："我有一个妻子，三个儿子，租有一间办公室，里面有一张桌子，三把椅子，我没什么要靠的，能靠的只有你们。"台下掌声如雷，在这样的情况下，林肯如果依然照着原先准备的说，不但达不到预期的效果，而且还可能略逊一筹，这样的放弃不是很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

精彩吗？

我们能够调整自己的心态，但是我们不能掠夺别人的幸福；我们可以向着成功努力，但是我们无法决定成功是否降临。当我们理想的生活状态没有实现的时候，我们完全可以让自己的思维换一个方向。当不成绽放的花朵，我们还可以拥有绿叶的生机；当不成浪漫的皓月，我们还可以做一颗闪烁的星星。

可是我们身边的很多人都会执拗于一个方向，认为成功的标准只有一个。其实在生活中，很多事情都不是单向发展的，它存在很多面。所以，单一的标准不能评定一个事物的好坏。当事情不能按照我们的预想向前发展的时候，我们不妨将思想转一个弯。当我们的思路换了一个方向的时候，成功的定义也会跟着发生转弯。所以，当我们不再执著于一个方向的时候，成功与幸福就变得随处可见了。



只剩一个柠檬，就做杯柠檬汁

人生如海，潮起潮落，既有春风得意、高潮迭起的快乐，也有万念俱灰、爱恨漠然的凄苦，如果把人生的旅途描绘成图，那一定是高低起伏的曲线。当你快乐时，不妨尽情地享受着快乐，珍惜你所拥有的一切；而当生活的痛苦和不幸降临到你身上时，请不要怨叹、悲泣，哪怕只剩下一个柠檬，也可以做一杯柠檬汁。

一个盲人，小时候深为自己的缺陷烦恼沮丧，认定这是老天在惩罚他，自己这一辈子算完了。后来一位教师开导他说：“世上每个人都是被上帝咬过一口的苹果，都是有缺陷的人。有的人的缺陷比较大，是因为上帝特别喜爱他的芬芳。”他很受鼓舞，从此把失明看作是上帝的特殊钟爱，开始振作起来，向命运挑战。若干年后，他成了一个著名的盲人推拿师，为许多人解除了病痛，他的事迹被写进当地的小学课本。

把人生缺陷看成“被上帝咬过一口的苹果”，这个思路太奇特了，尽管这有点儿像自我安慰的阿Q精神。可是，人生不如意事十有八九，这个世界上谁不需要找点理由自我安慰呢？而且，这个理由又是这样的善解人意，幽默可爱。

世界文化史上有著名的三大怪事，文学家弥尔顿是瞎子，大音乐家贝多芬是聋子，天才小提琴演奏家帕格尼尼是哑巴，如果用“上帝咬苹果”的理论来推理，他们也都是由于上帝特别喜爱，狠狠地咬了一大口的缘故。

人都是有缺陷的，有的是与生俱来的，有的是后天形成的。既然无法抗拒，又难以弥补，就只有“既‘咬’之，则安之”，从容应对。你咬你的，我活我的，不屈服于命运的摆布，像贝多芬那样，扼住命运的咽喉，或者干脆学学尼采，公开宣布：上帝死了！

有些不明智的人发现生命给他的只是一个酸涩的柠檬，就会自暴自弃地说：“我垮了，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这就是命运。我连一点机会也没有了。”然后他就开始诅咒这个世界，沉溺在自怜之中。可是当聪明人拿到一个柠檬的时候，他就会说："从这件不幸的事情中，我可以学到什么呢？我怎样才能改善我的情况，如何才能把这个柠檬做成一杯甘甜的柠檬汁？”

学会顺流而下

人生一定会有波峰和波谷，我们在攀上巅峰之后，势必会走一段下坡路，可是很多人无法接受这样的挫折，或者说失败。

有这么个小故事：在某个地方有个男孩，从小就十分优秀，做什么事都一帆风顺，不过是在高考时受到挫折，没有考取理想中的大学。他一时无法接受自己失败的事实，于是人就变得很冷漠，整天郁郁寡欢的样子，他的父亲为了激励他，把一根烧红的铁棒放到水里，以此想告诉儿子：烧红的铁棒放到水里不但能让冰冷的水瞬间沸腾，而且能感染一切，所以凡事要从自己做起，做好身边的每一项工作，从而带动身边的人积极向上。

这个世界上所有的事情，总是有一得必有一失。爱情能够给你欢乐，但它同时也给你痛苦；财富可以给你享受，但它也会带来苦恼；成功使你快乐，但是当失败之后痛苦将变得强烈而无法忍受。

如果你期待某件东西，而你得到了，那是一种快乐。然而相对地，当你失去的时候也会感受到等量的悲伤。得到时是八分快乐，失去也会有八分的痛苦，总数几乎是一样的。

有人得到了财富，却可能失去了健康、家庭或感情；有人在事业和成就上少了三分，而在生活质量、身体健康或时间自由方面多得到了三分。有些东西看似不公，如果你细想下去，其实是公平的。

有人认为有钱人比较快乐，这是错的。一个穷人用几百块就能得到的快乐，等他有钱后，可能要花几万块甚至几十万才能得到同等的快乐。当你口味越重，那些东西的口感就越差；当你钱越多，那些钱的价值就越小；当你肚子很饿的时候，给你一颗馒头那是美味；但当你吃了五个馒头，你就会食不知味。

钱太多的人怕被偷被抢；房子太大的怕打扫；吃太多的怕胖，吃太好又怕死。所以，现在的有钱人都吃生菜、水果、番薯、根茎五谷类，喝小麦汁，这些其实都是以前穷苦人家给自己或给动物吃的。

人来到世上本来就是来体验的，每个人的财富地位都有高低之分，但对快乐和幸福的体会并没高低之别。只是有钱人的快乐比较复杂，穷人的快乐比较单纯，就只是这点儿差别。

当你走过人生的巅峰时，势必就会走入另一段风景，看起来没有那么多奇花异草，但是依然美丽，只要你愿意学着顺流而下。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十章　简单生活，人生一缕幽兰香





过简单生活，寻真情实趣

在人生中，绝大多数人都希望自己的生活能够达到“简单并快乐着”的最佳状态，但是他们真能做到吗？毫无疑问，这是一个大大的问号。为什么呢？因为他们被占有物质财富——好房、名车、高收入、高开销等欲望折磨得疲惫不堪。其实，物质财富并不像很多人想象的那样重要。

在习惯的支配下，我们对这个嘈杂的世界、混乱的时空没有感到有什么不对劲，也许只有到临终的时候才会悲哀地发现，自己的一生原来是这么不快乐。

那么快乐是什么？快乐来源于“简单生活”。物质财富只是外在的荣光，真正的快乐来自于发现真实独特的自我，保持心灵的宁静。

有人问：“简单生活”是否意味着苦行僧般的清苦生活，辞去待遇优厚的工作，靠微薄存款过活，并清心寡欲？美国著名心理学家皮鲁克斯说：“这是对‘简单生活’的误解。‘简单生活’意味着‘悠闲’，仅此而已。丰富的存款，如果你喜欢，那就不要失去，重要的是要做到收支平衡，不要让金钱给你带来焦虑。”

无论是中产阶级，还是收入微薄的退休工人，都可以生活得尽量悠闲、舒适，在过“简单生活”这一点上人人平等。

简单，是平息外部无休止的喧嚣，回归内在自我的唯一途径，当我们为拥有一幢豪华别墅、一辆漂亮小汽车而加班加点地拼命工作，每天晚上在电视机前疲惫不堪地倒下；或者是为了一次小小的提升，而默默忍受上司苛刻的指责，并一年到头赔尽笑脸；为了无休无止的约会，精心装扮，强颜欢笑，到头来回家面对的只是一个孤独苍白的自己的时候，我们真该问问自己为什么这样，它们真的那么重要吗？简单的好处在于：也许你没有海滨

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前华丽的别墅，而只是租了一套干净漂亮的公寓，这样你就能节省一大笔钱来做自己喜欢的事，比如旅行或者是买梦想已久的摄像机。你再也用不着在上司面前唯唯诺诺，你就是自己的主人，提升并不是唯一能证明自己的方式，很多人从事半日制工作或者是自由职业，这样他们就有更多的时间自由支配。而且如果你不是那么忙，能推去那些不必要的应酬，你将可以和家人、朋友交谈，分享一个美妙的晚上。我们总是把拥有物质的多少、外表形象的好坏看得过于重要，用金钱、精力和时间换取一种有目共睹的优越生活，却没有察觉自己的内心在一天天枯萎。

事实上，只有真实的自我才能让人真正地容光焕发，当你发自内心地只为快乐的自己而活，而不在乎外在的虚荣，快乐幸福感才会润泽你干枯的心灵，就如同雨露滋润干涸的土地。

简单地生活，当然也不是要我们如佛家般脱离红尘，置身世外；也不是如庄子般主张“绝圣弃智，擢乱六律”，而是以一种淡然的心境宽待生活，在“风烟俱静，天山共色”的悠然襟怀中，去体会生活的真谛和乐趣。



无边的欲望会让生活更累

有一位能上富豪排名榜而未上的老板，与一位作家吃饭吃了一个多小时，手机没有响一声。作家奇怪地问：“像你这样身份的老板，公司里难道没有重要的事情向你请示汇报？”

老板淡然一笑说：“10年前，我就把公司的基础打好了，我对我的副总说，平时只有两件事可以找我，一是工厂发生火灾，二是发生重大生产事故。”

他还说：“我最不佩服李嘉诚，70多岁还在一线打拼，说明后继无人。”

他的计划是，再干5年退休。他现在只有40岁，按他的计划，退休年龄应该是45岁。面对这位老板的一席话，作家十分感慨，认为他是一个真正懂得人生、擅于生活的人。

实际上，这位老板就是一个活得简单些的实践者。

拼命地追求财富，实际上是对自身的戕害，也是对社会的不负责任。钱够花就行了，可问题是到底多少才算够花?

当你还没有一个银行户头时，你的理想是除了吃饭能稍有节余，好买一套时装或几本好书；后来你终于有了存款，又希望达到4位数、5位数、6位数，最好无限；有了彩电、冰箱，你还想有汽车、股票，还想当个法人代表。你其实心里很清楚，钱再多也永远不够，你会永远感到窘迫，感到压力巨大。

所以不是钱太少，而是欲望无止境。欲望就像传说中的红舞鞋，一旦套上，你就被它紧紧攫住，狂舞不止，直到生命耗尽。人生无限，欲望无限，在一个物质的世界里，要支撑起这些昂贵的欲望，你就得拼命挣钱，结果你就成了钱的奴隶，让另一些简单的欲望反

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而无处生根。

对于生命来说，到底什么是最重要的？或许只有当你年老了，垂暮了，快要告别人世了，你心如和风，品味一生的回忆，才知道什么是人生中最宝贵的东西。

严格说来，“够了”以外就是多余。你为这些多余的东西拼命奔波，你对世界的美丽熟视无睹，你错过了爱，错过了能让你心灵丰满的机会，你就是与生命为敌，与幸福为敌。

那些云淡风轻的日子里，一箪食，一瓢饮足矣

有个富人尽管拥有很多财富，但却总感觉不到快乐。他已经厌倦了当下的生活，便决定到美丽而神秘的远方去寻找快乐。

一天，富人背上许多金银珠宝出发了，他要去远方寻找快乐。于是，背负沉重包袱的他上路了。

可是，他发现自己走得越远就越是烦躁，觉得根本就不可能有所谓的快乐。走遍了万水千山的他，累得气喘吁吁，根本就没有心思去欣赏野外的风景，体会那闲云野鹤般的悠闲自在。

一天，一位衣衫褴褛的农夫唱着山歌从对面走了过来。富人忍不住问农夫：“你看上去很快乐，对吗？”

“呵呵！是的，我觉得自己很快活！我刚从田地里回来，我的秧苗又长高了一截；在路上，我又幸运地捡到了一些柴火和蘑菇！”

“我什么都不缺，你看我背上有这么多宝贝，可我就是感觉不到快乐，你能告诉我快乐的秘诀吗？”

农夫憨厚地笑了笑说：“哪里有什么秘诀啊？想快乐很简单啊，只要你把背负的东西放下来就可以了。”

富人忽然顿悟。

是啊，自己背着那么沉重的金银珠宝，腰都快被压弯了，而且一路上担心的事情也太多了：晚上住店时害怕财物会被人偷走，白天走在大路上担心身上的东西被别人抢去，带着太重不方便，丢下又舍不得。自己成天如此忧心忡忡、惊魂不定，又怎么能快乐得起来呢？

如果自己只带够用的银两，然后把心思单纯地放在欣赏身边的自然风光上，或者把身上的金银财宝分发给穷人，让别人得到快乐，也许自己不但能轻松，也能获得快乐。

富人真的这样做了，结果他发现没有了沉重的包袱，他因获得了轻松而快乐。

每个人都背着一个空行囊在人生的旅途上行走。一路上，人们会捡拾很多东西——地位、权力、财富、友谊、爱情、责任、事业……一路捡拾，于是行囊便渐渐被装满了。由于沉重，快乐也就渐渐地消失了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有些人整天说自己不快乐，缺幸福，却又不知道是什么原因造成的。其实很多时候，人之所以不快乐，并不是因为快乐的条件还没有齐备，而是因为活得不够简单。生活原本没有痛苦、没有烦恼、没有忧愁，当欲望太多、计较太多、背负太多时，痛苦、烦恼、忧愁和沉重便产生了。所以只有懂得节制欲望的人，才能享受到人生的真正乐趣；只有懂得不去计较的人，才能享受到左右逢源的和谐；只有懂得放下自己的人，才能享受到生活的自在从容。



不求轰轰烈烈，但求幸福平淡有味道

幸福是什么？不同的人或同一个人在不同的人生阶段有着不同的理解。

幸福，是饥饿人的一块面包，是口渴人的一瓶矿泉水，是久别重逢时的激情相拥，是渴望成功者人生的新支点，是悔过自新的人新的起点……

生活中，大多数人大部分时间都是在平淡中度过的，而擅于忍受平淡，擅于在平淡的生活中发现不平凡，对人生而言本就是一种莫大的幸福。

幸福是无止境的，它随着社会的进步而不断被赋予新的内涵，只有那些善待生活的人才能在不断的创造中把握幸福；幸福也是大度的，那些给别人创造幸福的人，也一定拥有着幸福；幸福还是辩证的，失意坦然、得意淡然才是幸福的真境界！幸福是人的心灵感应，但只有富于创造的人才能拥有真正的幸福。

原地踏步的人是不会有幸福的，不断退步和歪曲幸福的人就更没有幸福可言。幸福钟情于不断追求上进、敢于自我挑战、默默攀登不断进取、无私奉献的人……

幸福需要一个平和的心态。在一些人看来，有的人既有权力又有财富，应该很幸福了，殊不知其可能正经受着痛苦的煎熬；而有的人或许正在为生计而苦苦奔波，可谁又知道他的内心正因希望而幸福啊！所以，以一颗平常心去面对社会、面对人生，知足长乐，便是幸福的另一种境界。

幸福是给予、是奉献，而不是一味索取。人的一生其实就是不断努力追求幸福、获得幸福的过程。有的人把夺取他人的幸福当成自己的幸福，是一种可耻的行为，必将受到社会的唾弃；而那种把别人的幸福当成自己的幸福、把别人的快乐当成自己的快乐的人，既创造了幸福同时自己也是幸福的。

在台湾创立济慈医院的证严法师在一次讲法时说过一段话：有菜篮子可提的人最幸福。因为幸福其实渗透在我们生活中点点滴滴的细微之处，人生的真味存在于诸如提篮买菜这样平平淡淡的经历之中。我们时刻拥有着它们，却无视它们的存在。

所以，人生真正的幸福是“心安”，而非物质的享受，因为一切物质如泡沫般虚幻，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也如天上的浮云瞬间即过。让我们在平淡中寻找幸福，在细微中品味幸福，在孤独中守望幸福，在遗忘中怀念幸福。

平平淡淡才是真正的人生

做一个平凡的人，过一种平凡的生活，说起来显得“平庸”，其实那当中的一份“闲适”能给人带来的满足，并不一定就比整日奔波劳累、费心耗神求得的功名利禄带来的满足少几分。有时候，人们只计算物质产出或物质享受，却忽略了精神生活的质量，其实人生过程中常常是有所得必有所失，鱼与熊掌不可兼得。

人生的目的在于享受生命，在于体验生活的美好。冷板凳、矮板凳，只要坐得心安理得、踏踏实实，但坐无妨。高高在上、众星捧月，固然人生得意，而平平淡淡、清冷寂寞中更易品味人生的滋味。正如古人所说的：得岁月，延岁月；得欢悦，且欢悦。万事乘除总在天，何必愁肠千万结。放心宽，莫量窄，古今兴废言不彻。金谷繁华眼底尘，淮阴事业锋去血。临潼会上胆气消，丹阳县里箫声绝。福到弱草胜春花，运去精金逊顽铁。逍遥快乐是便宜，到老方知滋味别，粗衣淡饭足家常，养得浮生一世拙。

丽江古城曾经流传着一则这样的故事：一位外国游客走在流水淙淙、古风依然的街巷里，感到一切都是那么迷人，无意中看到一位身体很健康的纳西族老太太，正悠闲地坐在家门口，一边品着浓浓的沱茶，一边饶有兴趣地打量着各式各样的游客。老外就上前与她攀谈起来：“老人家，您就是这样，每天用看风景打发时间吗？”纳西族老太太回答说：“是的，我已经看了几十年风景，还想再看几十年。”老外又说：“可是您有没有想过，光是看风景，会感到非常单调？假如您找到一份赚钱的工作，然后努力去干，就能有不少的经济收入。您富裕以后，就能盖一幢漂亮的房子，就能乘汽车到外地去看风景，外面的世界很大啊……”老太笑道：“我每天在家门口看风景，已经很满足了，再也不需要别的什么。”老外摊开双手，耸了耸肩，满脸疑惑。他感到纳西族老太太过的这种安逸、宁静而又平淡的生活方式实在难以理喻。

不是每一颗果实都曾经是美丽的花朵，也不是每一朵鲜花都能结成硕果。不是每个人都能腰缠万贯、地位显赫，也不是每个人都能获得让人羡慕的成功。但我们实在可以拥有许多平凡的事物，拥有一份平淡的心情。纳西族老太太的生活就是如此，也许生活本来就是这样平凡而不应该有太华耀的渲染。平凡之中，人们应努力学会享受平淡。淡泊是一种高尚的思想境界，不贪名，不图利，心胸开朗，无忧无虑，无悲无悔，持公不私，始终保持一种心地纯洁的良好状态。

人们大都喜欢小蜜蜂，那是一种可爱的小精灵，羽化成形才三天时间，便开始了照顾

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

幼虫与打扫“房屋”的工作。长大后就开始其采花酿蜜的生活：酿造 1 公斤蜂蜜，一只蜜蜂需要采集 200 万朵鲜花的粉蜜，飞行 15 万公里的路程。这可以说是再平凡不过的生活了，但就在这平凡之中，天天有鲜花，处处有芬芳——生活充满惬意，足乐矣。

所以，我们应以一颗平常心去看待自己，尤其是以平常心看待自己的人生。我们可以像一个凡人那样活着，像一个诗人那样体验，像一个哲人那样思考。



安贫乐道，自得其乐

所谓安贫乐道就是一个人坚定自己的人生信念，即面对艰苦的生活时他会泰然处之。一个杂志写过这么一个故事，介绍旅美音乐家谭盾，初赴美时曾为生计所迫在纽约的一间银行门外拉琴卖艺，与他做伴的还有一位黑人乐手。十年后的一天，谭盾路过那间银行时瞧见昔日同伴仍在老地方卖艺。黑人问谭盾如今在哪里卖艺，谭盾说在卡内基（纽约著名音乐厅）。黑人便打趣道：“在那能挣着钱吗？”谭盾也幽默地回应：“还行。”谭盾靠自我奋斗在洋人的地界上功成名就，而那黑人因庸庸碌碌十年落得终日在街头卖艺。

其实在西方，街头艺术是当地的一道亮丽风景，街头艺术家同样是艺术家，不论你在街头表演还是在音乐厅表演，都无贵贱之分，都是受人尊敬的职业艺术家。有些街头乐队相当有水准，并演出了名气，他们每天到固定的广场上班演奏时，会有乐迷拥在周围，有时他们还会风风光光地出售自己乐队的 CD。

曾有一个人，原在大乐团拉小提琴，可他嫌不自由，便放弃了整天着礼服在音乐厅表演的职位，宁愿下到酒吧及街头狂欢节上去表演，他认为这种与观众近距离的交流，更令他放松惬意。周围亲友也理解他的个人志趣，无人认为他胸无大志，不思进取。

安贫乐道，不是让你没有雄心壮志，而是让你修炼一种心境。随遇而安的人在陷入无路可走的窘境时会不慌不忙。他们会坚定地、努力地踏出每一步。在现实的际遇里，他们会执著向前，没有什么可以阻碍他们的信念。

真正的安贫乐道不是不经历战斗的放弃，也不是不经历磨难的超越，更不是逃避现实的懦夫。真正安贫乐道的人会勇敢面对一切，他们不会因深处高崖而晕头转向，不会因深处低谷而自暴自弃。无论什么时候，他们都会坚定地向前看，而不是躲在山山水水、梅梅鹤鹤后面享受着独善其身。显然，安贫乐道不是让你不思进取，而是让你安于现状、休养生息，伺机而动。“安”是让你更清楚地看清机会，只要不强求心才能安，心安情绪才不会浮躁。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

简单生活就是快乐

道家有个观点：“大道至简。”这与大音稀声、大象无形、大味若淡等是一样的意思。

很多复杂都是没有必要的，对自己简单一点，对别人简单一点，对周围的环境简单一点，我们的人际生态环境会好很多，自己也会生活得更轻松一些。

简单做人，不依附权势，不贪求名利、金钱、无怨无争，也是一种人生。这种人生为自己而活，不必看别人的脸色行事，快乐自在。虽然没有人送礼，没有人吹捧，但也没有人惦记，出门不用担心坏人，在单位不用提防小人，生活反而更轻松。

生活似乎总是在和人们开玩笑，在物质匮乏的年代，人们想复杂也复杂不起来；在财富丰富的当今，人们想简单又简单不起来，不少人觉得活得很累很烦。

其实，生活中有些累是完全可以自我控制的，只要我们下决心跳出当今一些不成文的“时尚规则”，不去追赶所谓的现代生活方式。

娱乐可以简单一些。只要不把八小时以外都花在打牌、搓麻将、洗桑拿、唱卡拉OK上，明显可以减少不少疲劳。

出行可以简单一些。马路上流行私家车，有的人虽然上下班只有一箭之地，偏要赶时髦买私家车，结果经常被堵在半路上，自己也觉得是花钱买罪受。

文凭可以简单一些。有的人错把文凭当水平，大专、本科、硕士、博士，一生中都在为文凭而奋斗，除此以外，还为考取若干专业证书而拼搏。

报纸上宣传过一位70多岁的老人，说他已自学考取了十多种文凭证书。对人的一生来讲，实际能力最重要，创新精神最重要，创造财富最重要，仅仅当一个“文凭专业户”，对社会有多大贡献?

感情也可以简单一些。有的人拥有若干情人、红颜知己，疲于周旋应付其间，能不累吗?

苏格拉底在街上看着一排排小摊上陈设着琳琅满目的商品，不禁对身边的弟子说：“有太多是我根本不需要的啊！”看来，东西方在生活哲学上推崇一样的道理。

活得简单些，是文明的标志。我们应当看到，简单中有哲理，简单中有幸福，简单中有自我。

清廉自守者，虽贫也光荣

幸福是买不来的，正如爱情与尊敬一样。最为悲惨的一群人是那些挥霍金钱、叫嚣着

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要去买来理想中的幸福。殊不知，真正的幸福只能源于正确的生活态度和清明、正直的生活。

错误的目标、容不得别人过得比自己好的虚荣感，都是难以产生幸福的。

我们在内心中都鄙视想从别人那里获得更多东西的行为。我们也会为自己阻碍别人的进步、以不公平的竞争从别人的失败中获利等行为深感自责。

在许多人眼里，金钱意味着可以放纵地享受自己的动物本能。他们觉得，只要有足够的金钱，就可满足所有的欲望，享受完全的自由。但他们也不难发现，金钱带给拥有者的是数不尽的折磨与痛苦。

在这个时代，很多富人想尽一切办法去平息心灵深处指责自己行径的声音。他们想从自己那不正当的财富中获得幸福，却不能明白为什么金钱与影响力换不来一直梦寐以求的宁静、淡然和满足。

有过一些磨难的富人可能会去建立学校、修建医院、施与穷人，如果只是他平衡自己心理的行为，那么在他一生之中依旧还是找不到幸福的影子。

倘若有人僭越了人类所能忍受的道德底线的行为，做了自己与别人都极力声讨的事情，那他又怎能幸福得起来呢？当在做一件事情的时候，你没有充分考虑别人的感受，实际上你也是在不考虑自己的感受。自己的良心这一关都过不了，何谈幸福？

生活最伟大的目标应是，尽自己所能，汲取更多的美好与善良的成分。真正的富有超越了金钱的限制，独立于财富之外。这些真正的财富是不会毁灭的，它不会流失于茫茫的波涛中，也不会在某个事故中化为灰烬。

大多数人们任由自己的心灵变得贫瘠，让自己高级感官的发展与延伸得到阻碍，这些感官能力的发展本身就可让生活富于乐趣，而单纯为了声色犬马的感官刺激去堆积物质的财富，只能导致我们日趋远离生活原本的气息，这样的情形还不常见吗？其实，名车豪宅、巨额存款，这些身外物怎能满足一个永恒灵魂所真正需求的呢？

在这个国家里，在许多富人家庭中找不到一本激励人心的书籍、一幅高雅的画、一尊神圣的雕像，或是任何富于审美价值的艺术品。总之，在这些人的家中，找不到任何催人奋进与感触人心的东西。

而在许多贫穷的人家，我们会发现很多催人奋发的精神力量，可以看到摆放整齐的一卷卷书籍，透露出拥有者的品德，让人感知真正的修养之气。在精神层面上，可以感受到一股美好与善良的氛围在这个简陋的房子里飘荡，充盈着许多豪宅所没有的美好与魅力。

所以，美好的灵魂、善良的心地、良好的修养，这些都是让茅茨之屋成为雄伟宫殿的重要原因。没有了主人的这些品质，任何奢华的宫殿都会显得寒碜、俗套与荒凉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



欲望越小，人生就越幸福

人们常说：无欲则刚。在生活中也是这样，并不是想要得越多、拥有得越多，就越能接近幸福。只有知足常乐、懂得约束自己、懂得知足的人，才会真正幸福。

《老子·俭欲》中有云："罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足。"

懂得知足，常会感到满足，心中自然有喜悦、快乐，生活幸福。倘若汲汲追求物欲，常不知足，内心便会生出许多苦恼。

颜回的"一箪食，一瓢饮，在陋巷"，如此贫苦，"人不堪其忧"，但"回也不改其乐"，他自在快乐，自得其乐，享有幸福。

我们在生活中，是否也能体会到呢?

有个女孩，她读书住家时，妈妈常常是将饭菜做好了，端到她的面前。于是三餐，她一放学回家，就可以吃到热乎乎的新鲜饭菜。然而对此她并不以为然，她不认为这是幸福，也不知感恩。她还埋怨妈妈不会做汤品，不会做蛋糕。

后来她毕业了，背上了行囊出到外市找工作。奔波了几个月后，终于找到第一份工作，独自在外租了房子，每天上下班。辛苦回来后，她还要自己洗菜做饭。又饿又累、疲惫不堪下，她才深深体会，原来三餐能有人为自己做饭，一到家就能喝上一口热汤是多么幸福!

体会到了幸福，等到再次回到家，看着妈妈端上来的一碗热汤时，她不禁含泪了。幸福是如此亲近而平凡，它就在我们身边，我们却体会不到。

有一位盲人，生活很愉快。

有人见了觉得奇怪："为什么眼睛看不到的人还能如此快乐呢?"

于是便问他说："你的眼睛看不到，难道你就不感到痛苦吗?"

盲人听了，笑着回答说："我为什么要痛苦呢?与聋子相比，我听得见；与哑巴相比，我可以说话；与瘫痪的人相比，我能走路。这是多么幸福啊。"

所以，少点欲望，多点感恩，多懂得知足。那么，在黑暗的日子里也能感受到光明，感受到幸福与快乐。



简单地处理复杂问题

对于复杂的、多个选择的问题，我们总是感到迷茫。

当一个人有一只表时，可以知道现在是几点钟；当他同时拥有两只表时，却无法确定。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活中的很多事情都是如此：选择多了，非但让你体会不到快乐，反而让你丧失了判断的信心。太多的选择不见得是一件好事，可能让我们花费了过多的时间，还为选择的结果后悔。重大事件上更是如此，思虑过多，反而容易失去本可以获得的利益。假如你觉得选择过多，耗费了大量的时间成本不说，还让自己体会不到快乐，那么不妨选择简单的生活方式，即使在别人看来并不明智。心理学家指出，选择那些最开始使我们感到“满意”的商品和服务，而不是费尽心力在所有选择中寻找一个“最好”的，才是对我们最有利的。虽然这样可能意味着不能得到“最好”的东西，但可以让我们对选择的结果感到更愉快和舒服。我们也可以把以前用来挑选的时间省出来，做一些真正可以使我们感到快乐的事情。

你大概也遇到过关于时间的问题吧。比如，和朋友约会，对方迟到了，说，“依我的表没迟到”。你不平，明明迟到了还狡辩。可是一想，谁说自己的表一定准呢？

再比如，你在聊天、上传文档、发送电子邮件时，显示的时间都是自己电脑的系统时间，而对方给你的反馈通常是他的系统时间。所以，如果双方时间不一致，经常会有戏剧性的事件发生，那就是——在现实中后发生的事情，在虚拟时间里可能会先发生。

每个人都有自己的概念时间，而且，依据这个时间行事，通常也不会产生什么致命误点。可是，如果非要锱铢必较，弄上几个表以准点行事，那可能就真的出事了。

这次讲的是“手表定理”：当一个人有一只表时，可以知道现在是几点钟；当他同时拥有两只表时，却无法确定。两只表并不能告诉一个人更准确的时间，反而会让他失去对准确时间的信心。

生活中的很多事情都是如此：选择多了，非但让你体会不到快乐，反而让你丧失了判断的信心。

比如，你在床头放了几本书，打算依不同的心情选择去读。轻松的时候来点悬疑故事，心静的时候看点理论性较强的，烦躁的时候来点解闷的、有意思的。可是，一两个月后你发现，每天都犹豫着要翻开哪一本，结果，居然一本也没有看完，反而所有的书都翻得断断续续，每一本都勾不起什么热情了。

考虑太多，耗费了大量的时间成本不说，还让自己体会不到快乐，那么不妨选择简单的生活方式。就和服装设计一样，生活也是，简单才是万物之本。



像给植物剪枝一样简化生活

作家刘心武说：“在五光十色的现代世界中，让我们记住一个古老的真理：活得简单才能活得自由。”

简单是一种智慧，是一种经历复杂之后的更上一层楼的彻悟。

人来到这个世上，并非为了受苦受累。寻找生活的乐趣、追求人生的幸福才是人类永

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

恒的追求。

有人说，没有最好的生活，只有最好的设计，这是很有道理的。生活轻松快乐与生活劳累烦闷的感觉大半是由自己营造出来的。

有一个人几年前厌倦了城市生活，于是辞去了工作，卖掉房屋，携带妻儿出外漫游。回来以后，他们租了一间宽敞明亮的公寓，这为他们省下很多开支。当他们想再去旅行的时候，也不再觉得房产是沉重的负担，他们看起来就像是生活朴素而逍遥自在的人。

租房子的好处是不会有巨大的经济压力，租房的费用与买房相比简直不值一提。租房也意味着很多的选择，对现在的状况不满意了就简单地改变一下。很多租房的人并没有漂泊不定的感觉，相反，从某种意义上说，他们有更多的时间和精力去从事自己喜欢的活动，得到更多快乐。

现代人的生活太复杂了，到处都充斥着金钱、功名、利欲的角逐，到处都充斥着新奇和时髦的事物。被这样复杂的生活所牵扯，我们能不疲惫吗？

梭罗有一句名言感人至深："简单点儿，再简单点儿！奢侈与舒适的生活，实际上妨碍了人类的进步。"

梭罗发现，当他生活上需要简化到最低限度时，生活反而更加充实。因为他已经无须为了满足那些不必要的欲望而使心神分敌。

"简化"是生活中第一要做的事情，就像美丽精致的杂物一样，再好也是杂物，应该从生活中坚决剔除出去。

简化的第一步就是要知道什么是自己真正想要的。

不妨在手边常备一张便条纸、一支笔，把自己想要的东西、想完成的改变列个清单。当达到其中一项目标时，你会有强烈的成就感和满足感。

如果暂时做不到，那么只是把它放在清单上就好了。过一段时间，你可能会惊奇地发现有的愿望居然自己实现了，或者你不再那么想要它。

简单的生活是有目的的生活，保证有时间做自己想做的事，而不是让时光在繁乱的家事中流走。简单的生活能对自身、对环境保持真实，发现生活各个方面的合适位置，将生活、现实（有限的收入、时间和精力）与价值结合，并将它们应用到一种舒适、有效的生活方式中。它是一种"生活的艺术"，是一种谋求生存、面对自我和勇于革新的艺术。



人生真正需要的其实并不多

人们常说，如果你一顿饭吃三个面包能吃饱，那么当第四个面包出现的时候，很多人仍会硬着头皮撑着肚子继续吃下去。然而，这样好吗？

人生在世，知道自己需要什么，只不过是一个人的本能；而懂得自己不需要什么，这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

却是一个人的智慧——生存的智慧。

人只有两只手，能抓多少东西？

抓住一样东西，就意味着放弃了更多的东西。放弃和失去，其实始终是人生的大局。

不要以为得到了什么，其实人时时刻刻都是在失去，失去时间、失去生命、失去更多的财富、失去更多的机会。

不要抓得太紧，抓得越紧，丢失的会越多。

持到手的，莫要沾沾自喜。未持到手的，也莫要灰心丧气。生命的旅程太短，世间的精彩太多，持有什么，不持有什么，都不是人生过程的关键，关键是选择。

选择，是人生过程中最精彩也最具有诱惑的课题。而持有，只是选择之后的一种随机或必然的结果。

当选择的命题被完成之后，所选择事物的结果于个体的生命来说，虽然影响可能很大，但已不是生命的个体所能完全左右的了，所以也就无足轻重了。毕竟，那已经脱离了生命个体的愿望轨道，进入了事物发展规律的轨道。

人生关键的课题是选择，但人生最难的却是人要不停地选择。

有时候刚完成一个选择，又得进行另一个选择。有时在开头选择对了，在第二步却可能选择错了。有时一直都做了适合自己的选择，到最后一个选择前却走到了另一条不适合自己的道上。

在生活中，人们总喜欢抓点什么，房子、金钱、名利……抓得世界五彩缤纷，抓得自己精疲力竭。可我们毕竟只是凡人，我们想抓住的太多，而我们能抓住的实在太少。

在现实生活中你也许会遇到这种类似的情况：

有位病人在临死之前异常痛苦，一手紧抓床栏，一手紧抓亲人或好友，总不肯放手，以为只要抓住便会有希望。

亲人看他痛苦万分，便说：“放手吧，放手后你就轻松了、舒服了，我们会一直在你身边，看着你、爱你。”

他听了感到宽慰，放心了，就放手了，一放手就解脱了。

这正如人们所说：“人握拳而来，撒手而去，先是一件件索取，后又一件件疏散。”这是人生的减法，也是人生的放弃。



及时清除你的人生垃圾

有段时间小杜构思了一个很好的题材，这个题材一直酝酿了很长时间。

一个周末的下午从图书馆回来的路上，小杜一边骑车一边继续从细微处在脑海里勾勒

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这篇文章，到了瓜熟蒂落的程度，有种回去后非写出来不可的感觉。

不到一杯茶的工夫，他已从落笔处、突破口、升华段落都考虑周全了，忽然电话响了一下又断了，停车一看是长途，是一个很好的文友打来的。

大街上很嘈杂，小杜决定回去后安静地回给他。路过一家超市，超市外面正在进行换季服饰大削价甩卖，刚好小杜也需要买件衣服。于是停车、挑选、购物，花了近半个小时。

然后离开，没走多久听到有人喊自己，是曾经的一个久未谋面的老上司。出于对老上司的尊重，小杜陪他聊天、抽烟，花了近一个多小时。

在快到宿舍的路上，又接到一个电话，同系统一个关系很好的同事，他求小杜帮他写一个很紧急的公文材料，于是应诺赶到他办公室。等帮他写完材料时天已黑了，他提出请小杜吃饭。两个人在饭店推杯换盏，一瓶白酒下肚，时间已到了晚上9点多了。

回到宿舍给文友匆匆回完长途电话，有点昏昏欲睡的感觉。写出那篇文章的意念早被抛到九霄云外，于是睡去。第二天单位有事整整忙了一天，紧接着又出差10天，写作的计划又被打乱了。

直到现在，庸常的生活和没有定数的工作早已将小杜那时构思的文章冲得支离破碎，没了踪影。

另外，捷克诗人塞弗尔写过一个故事：

一个叫保尔·魏尔伦的诗人，他的妻子生病了，让他到药店抓药，他就去找附近的药店。

途中，他穿着拖鞋，在路上遇到了诗人兰波，兰波没费多大口舌就说服魏尔伦到比利时去旅行了。

当然魏尔伦穿着拖鞋出走了，他可怜的妻子躺在病榻上还在等他的药呐。

有时，我们像极了魏尔伦。“抓药”是我们的目的，可是太多的牵绊却让人半途被自己的梦想之路分叉，我们甚至与梦想背道而驰、南辕北辙。原本可以实现的一些目标，因为一些庸常的琐事而搁浅、拖拉、消磨。

正如小杜要写的文章一样，被买衣服、聊天、写材料、喝酒这些梦想之路上旁逸斜出的枝枝节节所缠绕，直至泯灭，而这些琐碎事务和细枝末节完全可以精简、压缩、忽略甚至删除。

如果成功是一棵从我们理想的板块上破土而出的树，那么生活确实需要一把剪刀，用专注的心态握住毅力的剪柄，用恒心的刀刃剪去太多错乱的牵绊、羁缚和枝蔓。因为，最具价值的人生需要毅力支撑，需要智慧引领，而成功之果常常结在没有杂草藤蔓缠绕的枝头上。有限的生命周期，开花的季节并不多，庸常的风云却常常弥漫视野，生活多了变量，能够自给的养料也十分有限，我们所做的只是打磨一把剪刀，果断地剪掉繁杂的垃圾……

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



承诺是债务，学会动听地说“不”

英国作家毛姆在小说《啼笑皆非》中讲过这么一段耐人寻味的故事——一位小人物一举成为名作家了，新朋老友纷纷向他道贺，成名前的门可罗雀与成名后的门庭若市形成了鲜明的对比。毛姆为我们描写了这样一个场面：一位早已疏远的老朋友找上门来向你道贺，怎么办呢？是接待他还是不接待他？按照本意，自己实在无心见他，因为一无共同语言，二来浪费时间；可是人家好心好意来看你，闭门不见似乎说不过去，于是只好见了。

见面后，对方又非得邀请你改日到他家去吃饭，尽管你内心一百个不乐意，但盛情难却，你不得不佯装愉悦地应允了。在饭桌上，尽管你没有叙旧之情，可是又怕冷场，于是又得强迫自己无话找话。这种窘迫相可想而知。来而不往非礼也，虽然你不再愿意同这位朋友打交道，但你还是不得不提出要回请朋友一顿。你还得苦心盘算：究竟请这位朋友到哪家饭店合适呢？去第一流的大酒店吧，你担心你的朋友会疑心你是要在他面前摆阔；找个二流的吧，你又担心朋友会觉得你过于吝啬……

也许艺术有所夸张，但生活中的确不乏类似故事中的人物，他们不擅于拒绝别人，担心那样会伤害彼此的友谊，于是经常违心地答应别人的要求，结果在很大程度上是为了别人而活，甚至逐渐迷失了自己。

女孩子宁愿向好友透露，从内心里早已经与男友分手一百次，而实际上自己根本没有勇气向对方说出断绝往来的话。很多女人都不知道如何拒绝别人，因为谁都不愿意当给别人带来难过的“凶手”。所以，为了息事宁人，自己强忍受，宁愿当个“好女孩”。还有的“好女孩”是从来不拒人于千里之外的，说“不”字难免伤感情、伤人，或惹是生非，会使她们有罪恶感。比如在公司的聚会上非常想回家，但还是会陪同事喝完最后一杯。有的女孩子在繁忙的工作日午后与男孩约会，即使感觉到累，可对心爱的人的要求也还是有求必应。

这种“好女孩”在生活中，既是便宜又好用的员工、又是温顺听话的情人或妻子。她们凡事都一口答应，没有自己的欲望与需求。

显然，不会说“不”字，同样使女人因为对自己有欠尊重，以致得不到别人的尊重。尊重自己的人是不会为了伤感情而把自己当成爱的牺牲品的。不敢说“不”的女人，她们的目标是被别人来喜欢和爱，但代价却是牺牲自我——只要能得到和谐的气氛，牺牲一切在所不惜。

既然是如此处处关照得了别人，怎么可能不关照自己、满足自己呢！

诚然，与人交往和帮助别人是重要的，尤其是主动帮忙更会受到欢迎。但是，如果你是被某种心理压力所迫，对一切都点头答应，实际上是在屈服，所以必须要改变这种状况，最重要的行动之一就是学会说“不”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十一章　不奢求，幸福都是微小的事情





傍晚时刻，欣赏夕阳西下

很多人会哀叹晚霞虽然很美好，但终究是近黄昏。他们会发出这样的感慨：夕阳如同一个年迈的老人，伴着彩霞下降，伴着彩霞淡去。它只带走了白天，只带走了一天的美丽和灿烂，带走了阳光和彩云，而它带来的是漫长的黑夜，象征着压抑和凋零的黑夜。

可是晨昏之中天终会黑，正因为有天黑才有白天的绚烂和光辉，也只有如此，你才会注意到在白与黑交替那一瞬间的夕阳是一种永恒的美丽，动人心魄，激励人心。

我们的人生也如同白天与黑夜的交替，每个人都希望从蓬勃的朝阳走向热烈的正午而后又走向傍晚，这是人生必经的历程。

当我们为了白天与黑夜的交接而哀伤时，我们应该想到，天空之中还有白云与我们做伴，有小鸟为我们歌唱，夕阳的美得到过多少赞扬和迷恋。

心静的人不会在乎夕阳西下后的黑夜降临，而是会欣赏夕阳西下刹那间的美丽。因为夕阳的魅力不在于咄咄逼人的光辉，而是柔和、稳重，如同历经世事的老人散发出的智慧的光芒。

傍晚的时候，太阳的光线已经不那么刺眼了。这时候，我们可以坐在山顶上或站在阳台上欣赏夕阳西下的美景。看彩霞将斑斓的色彩涂抹在天际，如果远处有河，我们会看见夕阳淡淡的光洒在河面上，看着微风吹过，河面上泛起层层细浪，河水浮光跃金，这是一天中最为安宁祥和的时光；许许多多的光点似颗颗神奇的星星，在波光粼粼的河面上调皮地蹦跳着、玩耍着，看到此情此景我们不禁也心神向往，舒畅愉悦。我们还会看见夕阳柔和的光照在路边的树上，使叶子显得更加翠绿，比正午时分的光芒耀眼比起来似乎此刻更有魅力，每一片叶子都闪烁着迷人的光泽。

这时，落日的余晖犹如大海退潮一般，不经意间，肃然地、慢慢地、悄无声息地退去，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

烟色的黄由亮变暗，将漫天的彩霞收回去，天地间的颜色也会由深变浅、由浅变淡。慢慢地，蛊惑人心的金黄色也不见了，取而代之的是安详的黑暗，眼前的景色悄悄地藏在黑暗里了。很快，银白色的月亮和星光将光芒洒下大地，周围的一切喧嚣都归于安宁，地球也仿佛睡着了。

在历经黄昏的美丽之后，我们会发现，我们的担忧、疑虑、伤感都变得不重要了，心底那份坦然会让我们安宁平静。



尝一杯幸福的美酒

幸福是什么？

这个问题似乎很大，大得让人迷茫，其实它本身并不是一件玄奥的事情。

花开时节，有赏花的心情；瓜果应季，喜欢瓜果的人牙好、胃口好；能够感受春天的微风轻抚萌芽的青草和树叶，把稚嫩的清香散播到四面八方；酷热的夏天，享受一场豪雨和随之而来的凉爽、清新、草木苍翠；在秋天火一样的红叶面前停下脚步，体味凋谢前最盛大的灿烂；站在冬天温暖的窗户后面欣赏大雪最初的样子：轻盈、迷蒙、笼罩大地，洁白还无人践踏……

这些都是幸福啊。

可能你会忽略这些细节，忽略你已经拥有的，面对你失去的东西终日悲泣。你埋怨上帝为你关上了一扇门，让你困苦难安，实际上，你为什么不抬头看看四周，你有很多快乐的细节等待挖掘。

“我之所以高兴，是因为我心中的明灯没有熄灭。道路虽然艰难，但我会不停地去俯身亲吻细小的快乐。如果门太矮，我会弯下腰；如果我可以挪开前进路上的绊脚石，我就去动手挪开；如果石头太重，我可以换条路走。我在每天的生活中都可以找到高兴事儿，信仰使我能够以一种快乐的心态面对事物。”歌德夫人如是说。

正是因为有了这样从生活各处发掘美好、发掘快乐的心态，才能使每一天过得充实愉快。

每个人都是幸福的，生命中幸福无处不在，只要你细细地去品味，你就会发现，幸福的内涵原来是如此丰富多彩：获得是幸福、奉献是幸福、享受成功是幸福、体验挫折是幸福、战胜怯懦是幸福、出生在这个世界上并成熟长大更是一种幸福。

一个自认为很不幸福的女孩与母亲吵了一架，母亲赌气叫她出去，不要再回家了。于是，女孩摔门而去。天灰暗灰暗的，女孩不由自主地打了个寒颤。忽然，女孩发现前方有一个面摊，就走上前去，她本想买一碗馄饨的，但当她掏钱时才发现，原来出门时忘了带钱，而她肚子又饿，又不能回家，所以迟迟不愿离去。面摊的主人是一位好心肠的老婆婆，她见此情

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

景，不禁心生同情。她对女孩说："我请你吃碗馄饨吧？"……刚吃了几口，女孩泪如雨下，把事情的原委告诉了老婆婆，老婆婆问道："我仅请你吃了碗馄饨，你就感动得泪如雨下，而你的父母为你做了多少顿饭啊？你有因此而感动过吗？"女孩愣住了。

当女孩急忙赶回家时，她看到母亲正焦急地在楼下四处张望……看见了女孩，母亲松了一口气，赶紧过来拉着她的手说："饭已经做好了，正等着你回来吃呢！快点，不然凉了对胃不好……"女孩又一次热泪满眶，她终于明白了，原来幸福一直都在她的身边，只是她一直没有感觉到而已。

尽管生活不可能一帆风顺，但只要我们的心是向着阳光的，就不会感受到悲伤。幸福本来不需要刻意为之，抓住生活中的每一个小细节，你会发现处处都有幸福的影子。

幻想美梦成真的那一刻

你不快乐的时候怎样发泄？是抱着被子大哭一场，还是去看通宵电影，还是找几个好友喝上一杯诉苦？虽然说适当的发泄对平衡人的心理有莫大的好处，但是还有一个更好的建议：当你失落时，不妨幻想一下美梦成真的那一刻。

人生最大的幸福莫过于梦想成真，人生最大的希望莫过于对梦想的企盼，人生最大的快乐莫过于幻想美梦成真的时刻。所以，当你幻想那一刻出现的时候，你会获得莫大的幸福感，你会觉得之前的沮丧、犹豫、彷徨和痛苦都顷刻间消散，变得无影无踪，你会重新觉得人生充满动力。

也许你有很多梦想，但是今天不能贪心，只能想象其中一个梦想实现的情景，这个梦想就是那个你一直最渴盼的梦想。

现在准备好了吗？首先幻想的时候要选择一个好的环境，比如在夜晚月光柔柔的阳台上，你靠着躺椅，舒适地享受月光的温柔。也可以选择一片你喜欢的花丛，比如樱花树下或者薰衣草田中，这迷人而浪漫的氛围，最适合你在想象的世界里徜徉。当然，为了保证你幻想的愉悦，最好是你一个人，这样就不会有人打扰你的静思和美梦了。

为了让你的幻想更投入，你可以选择在舒服的灯光下，用被子将自己包裹在卧室的大床上，仰躺着微闭着双眼，让视线变得迷离模糊，不再被眼前的一切所干扰，当你全身心进入这个状态时，你头脑中的想象似乎已经在眼前闪现。

为了让你的梦想更有真实感，你可以选择一种背景音乐，是你平时喜欢的，或者是与你的梦想接近的，这样有助于你想象的深入。想象的时候，你可以想象得很具体，包括具体的场所、具体的人物、具体的动作和具体的语言，每一个细节都可以在脑子里像放电影一样过一遍。想象的时候，这些细节可以帮助你获得更真实更细腻的感受，也可以让你想象得更快乐更有激励感。你可以完全忘了此时的所在，甚至忘了此刻的自我，这时是另一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个“你”在另一个世界里游走。

任何一种发泄，都有可能需要别人的参与或者会影响到别人，带来更不好的后果，但是这样的幻想确实是属于你一个人的，你无需担心也无需刻意压抑自己，尽情地发挥吧，将你最期待的事情幻想出来。

例如，和心爱的人漫步在夕阳西下的海边；在某某音乐厅办个人音乐会。

甚至你也可以幻想自己去了外太空，变成星际宇航员，自由翱翔在广阔的宇宙中。

只要是你愿意的，都可以想象。放松心情，这里没有别人，这是一个只有你自己的梦想世界，如果你想开心地笑，那就笑出来吧。在这个自我的世界里，你可以随意做着任何你想做的事，可以无所顾忌地开心，因为在此时此刻，在你一个人的世界里，你的梦想已经实现了。



饥来吃饭倦时眠

每个人在每个年龄段都会对幸福有不同的定义，例如，有些人幻想着豪宅华服过上珠光宝气的生活，有些人则求天伦之乐家人安康，有些人被事业所累希望能过上平静安详的生活。这是因为对幸福有不同的定义，幸福才那么神秘美好。

那么，走过这一切，走过人生的奋斗、坎坷期，走过爱情的甜蜜浓烈、亲情的隽永芬芳，你会发现幸福不过是一种满足，来源于细节，来源于你的心扉。它每天就潜行在我们的周围，悄无声息，是水中在两个鹅卵石间摇曳的鱼的尾巴，是树上在叶子之间缓缓爬行的昆虫的触角。

如缺乏凝视和捕捉，它们就不存在。

每一个少女，在年少的时候都会渴望在法国乡间有一座别墅甚至城堡，那里有宽敞的客厅，有落地的长窗。可以穿着睡衣站在玻璃窗前，看院子里的游泳池，看花园里美丽的树。晨起伴着玫瑰花朵上的露水，午夜聆听夜莺的婉转歌唱，还有一个心爱的人坐在壁炉前，一起品尝美酒，如胶似漆。

但是，生活往往不会这样如意，随着我们的成长，这样绮丽的梦境逐渐淡去，我们也会渐渐忘了这些瑰丽的幻想。此后很多年，每个少女都要恋爱、结婚、生儿育女，生活把这一切的消磨都变得似乎是理所应当。当你从忙碌的琐事中抽出身来闲坐时，或许会再想起那个午后的愿望，但是当初的想法已经有所改变，你或许会笑一笑，觉得当时的自己幼稚单纯、热爱幻想，但那时，这些已经不是你幸福的来源，或者说，你不会再那样热切地渴望着它成真了。

随着年纪和阅历的增长，幸福对于每个曾经抱着美梦的少女而言，都会变得越来越细微、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

越来越具体，她们不会再花时间幻想一幢城堡、城堡里的游泳池和壁炉，她们会满足于现在居住的这所不大的房子，因为它非常朴实，而且充满温馨和自己的印迹。她们会在午后的阳光下，一个人静静地坐在沙发上，听着音乐在房间里流淌。当她们感觉到思乡的惆怅，会有一通电话打向远方，与父母兄妹互相叮嘱、互道思念，这些时候，都是最幸福的时刻。

有这样一个故事：

有源禅师问大珠慧海禅师：“和尚修道，还用功否？”

大珠道：“用功。”

“如何用功？”

“饥来吃饭倦时眠。”

“一切人总如同禅师用功否？”

“不同。”

“何故不同？”

“他吃饭时不肯吃饭，所以不同也。”

所以，好好地吃饭、好好地睡觉，就是最大的幸福、最深远的修行。因为尘世间的快乐，并不是要占有多少豪宅、拥有多少蛊惑人心的力量，更不是如何被物质充斥，或者名利双收，真正的幸福来源于你的心灵，那里得到安宁，你才能获得幸福。



黎明时分，看着太阳升起

你有没有看过日出，有没有看过一轮红日从薄雾般的云层喷涌而出，将金灿灿红彤彤的光辉撒向海面，撒向人间？一瞬间，原本还是暧昧朦胧的天色，变得澄净明亮，阳光用它的温度和光芒一扫所有的阴霾。你如果见过这样的瞬间，一定会惊讶赞叹不已，比起大自然的美好，我们经历的一切简直太渺小了。

其实每一种生活都有其独有的魅力，如果你没有感受到，只是因为平日里人们期望太高以致忽略了生活本身美丽的一面，忘了生活也是一件有趣的事情。其实，只要你肯用心感受，生活处处都充满着生命的喜悦。最简单的，当你觉得沮丧或者不开心的时候，你可以在黎明时分，选择一个适合看日出的时候，携伴或者干脆独自一人去郊外静静地看着太阳升起，那种恍若生命初生的悸动定能让你重新燃起对生活的无限钟情，你忧郁的情绪一定会被朝阳的活力所感染，你会发现生活真的是件很美好的事情。

你家附近如果没有山，你恐怕要起个大早，才能来得及去最近的山上看日出，当然，你也可以选择海边。你需要根据日出的时间，科学地安排好自己看日出的行程，过早或过晚赶到现场都是不好的。过早了，不但影响自己的休息，还容易因山头的气温低而着凉；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

过晚了，又会错过看日出的良机，错过可能看到的美景。一般而言，为了充分领略日出前后的奇景异色，在日出前 10 分钟到 20 分钟赶到现场最为适宜。所以，做好功课事先弄清楚你要去的那座山的日出时间是很必要的，如果不知道，你可以去请教一下有过看日出经验的人。

你可以选择在夏天的清晨去看日出，但是清晨的气温一般还是比较低的，所以，记得在看日出时多穿件衣服，还要穿一双适合登山的鞋。赶到山顶之后，稍作休息，远眺太阳升起的地方，你会看到怎样一幅图景呢?

随着繁星渐渐隐没，东方天空的颜色先是灰蒙蒙的，继而由灰变黄、变红、变紫，渐渐地在地平线附近裂开一条缝隙，一会儿，缝隙变得越来越长、越来超宽，同时也越来越亮。几道霞光射向天空，忽然一弯金黄色的圆弧冲破晨霭，从地平线上冉冉升起。这时的太阳像一轮金黄色的弦月，镶嵌在地平线上，然后慢慢变成扁圆形，宛如一盏巨大的宫灯，悬挂在东方的天边。此时，如果配以一望无垠的云海，那景象就更为壮观：上面霞光万道，红云朵朵，下边连绵云海。随着饱览这一瑰丽景色的你的呼唤声，初升的太阳若隐若现，若明若暗。如此奇异的日出，如此震撼的场景，足以让你印象深刻，一生难忘。

此时，你终于相信："太阳每天都是新的，而生活也每天都是新的。"所以，每天都有一个新的开始，这也是你人生的一次新起点，加油吧。



美，就在我们身边

美在生活中无处不在，有事物之美、景物之美、形象之美。

我们常听人抱怨说，生活一团糟，根本感受不到美。事实上可能恰恰相反，不是他的生活中没有美，而是他不去看不去留心，美其实就在他身边。

阳春三月，万物复苏，你可以游逛于山林田埂，看着那树上嫩生的芽儿，忍不住凑过去闻一闻——清新便油然而生。闭上眼，聆听那远近的鸟语和淙淙的溪流。你可以选择一块绿莹莹的草地坐下来深呼吸，一阵与平时城市喧嚣截然不同的清爽气息从鼻端洋溢到心灵深处。你觉得畅快，便可以站起来，狂奔一阵，用尽全力大喊几声，就像嫩芽突破表皮，花瓣胀破骨朵。这就是大自然美好的春天，你可以把自己想象成为春天的一棵小草，跟着万物享受春天的美好。

夏天的时候，你可以躲避骄阳去水库或者湖边钓鱼。赤着双脚坐在树阴下，树荫外风和日丽，树下凉风习习，你看着蓝天白云和波光粼粼，草儿抚弄着你的双脚。当你疲惫时，可以放下鱼饵，把鱼竿插在一边，抬头张望一番，你会看见满眼的绿色。水光山色，回清倒影，令人心旷神怡。水面上游弋着几只野鸭，天上忽然飞过一只苍鹰，这些影像全

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

都钻到你的脑海中变成美好的回忆。如果你擅长游泳，也可以在浅滩或游泳池里潇洒一番，幻想自己是一尾灵活的鱼，在自由地游弋。

秋天是成熟的季节，你可以携着家人漫步于山间小径。时而一排大雁掠过头顶，时而几只野雉在林中跳跃，拖着又长又漂亮的尾羽，有点“飞天凤凰”的味道。此时，你会发现河流变得细了，树叶黄了，田野空了，田埂边只有几个孩子在玩泥巴，你感觉自己似乎又回到了童年。

冬天的美是雪花飘飞银装素裹的美好，那雪白的天地令人想起唐人诗句“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”。雪后的村庄更显宁静，远远看见一片梅林，生机盎然，再不是“驿外断桥边，寂寞开无主”的寒梅，而是“飞雪迎春到，风雨送春归”的早梅，她绽放于悬崖，俏丽在隆冬，与松柏争雄，和严寒斗智。慢慢的，冰消雪化，万物复苏，山也朗嫩，水也清秀。冬天让人感到希望。

我们睁大眼睛到处搜索美的身影，或许它就溜走于指尖。而静闭双眼感受身边的事物，美就在眼前，就在身边，就在这花草之间，田埂之上，在这春夏秋冬的一颦一喜中。只要你肯发掘，不被尘埃和心理的惆怅蒙住了双眼，你自然会感受到这些美好。不管你在哪，不管你身处何境，美对我们每个人来说都是公平的、永远不缺乏的。



内心的平衡才是幸福的能量源

有人把世界上的人分为两种：幸福的人和不幸的人。似乎这样的定义有点残忍和模糊，因为从根本上说，这两种人在本质上并没有什么区别，也有可能会随时转化。但我们会发现，幸福的人往往比较容易满足，而不幸的人一旦沉溺在那种心境中，似乎就很难再幸福起来。这是为什么呢？

其实只不过是因为他们在日常生活中所拥有的心情不同，准确地说，是他们控制内心的能力有所不同。

幸福需要超群的美貌、智慧、能力和财富吗？不，当然不，我们看到那么多的富豪和美人并不开心，甚至被生活压弯了脊背，每一日都生活在焦灼和忙碌中，甚至连体会幸福的闲暇都没有。

其实一个幸福的人，并不会用上面的条件来衡量自己的生活，因为幸福并不是他在人生道路上有多么的一帆风顺，也不是他的能力有多么的超群，而是因为他擅于控制自己的内心。不管身处逆境还是顺境，他始终都能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在一败涂地中看到美好的将来，并时刻保持一种良好的心态，不因暂时的厄运而沮丧，不因一时的困顿而自暴自弃，更不会因为别人的责难而为难自己。任何时候，他们都不会放弃幸福的希望。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这样的人，看似什么都没有，实际上，他们拥有着最宝贵的幸福的能力。

相反，一个不幸福的人并不是像人们所说的那样缺少运气，而是他们恰恰缺少这种保持自己心情的能力，也就是幸福的能力。他们不幸福的原因仅仅是他的内心任自己的情绪跟随发生的事情恣意放纵，这样的人很容易陷入不好的心境中去。

幸与不幸的诀窍其实就在于两个字——内心。内心处于平衡状态，则会感觉幸福，反之，则感觉不幸福。

乐观开朗的人做事一定是积极的，不管是在工作还是在生活中，他们都能很好地完成任务，因此他们自我价值的实现也就相对较多。自我价值实现得越多，自我肯定的成就感也就越多，这样他们就能拥有更加乐观的心态。相反，悲观、抑郁的人，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么他们自我价值的实现就会相对较少，自我否定的因素就会增加，这样也就使他们的心情更加消极抑郁。因此有人说，积极的心态会创造幸福的人生，而消极的心态则让人生充满阴霾。

一个人能够控制自己的思维和情绪，使自己能够有一个良好的心理状态，就能平衡自己的内心从而获得幸福。生活中的非理性因素实在是太多了，以至于人们常常会因为这些非理性因素而控制不住自己的内心，导致一些悲剧的发生。

一个人的内心就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的内心将决定谁是坐骑，谁是骑师。

找到自己平衡的内心吧，通过它，你会发现幸福的光芒。



穷人也可以投资幸福

在一般人的印象里，幸福和浪漫是和一个词离不开的，那就是“钱”，我们一向以为，浪漫只是那些有钱人的专利。他们可以用鲜花、烛光、音乐来营造如梦如幻的多彩境界，可以用金钱满足自己宝马香车的浪漫戏码，穷人似乎是和浪漫与幸福完全无缘的。

但你或许没有想到，这个世界上还有一种不需要金钱的投入就能制造出来的别致的浪漫，而且这种浪漫比金钱堆砌的还要感人、还要让人印象深刻。这是因为人们在贫穷时，虽然在物质上不一定能得到保障，但是在精神世界里同样可以根植幸福、创造快乐，而这种快乐会让人的感受更深切、更真实。

一个经济学家举了个例子，一个人本来生活得很幸福、很快乐，有一天，他参加了一个同学聚会，发现有同学比他挣的钱多，比他的房子大，他的幸福感立刻消失，心里很难受；相反他跟穷人比，马上高兴起来。在这个故事中，谁最不幸福呢，毫无疑问，是这个主人公。因为他总是用金钱来衡量幸福，比别人富有就开心，比别人贫穷就郁闷，其实他完全忽略了幸福的本质。幸福是一种内心的平衡，是一种乐观，如果用悲观的、消极的、负面的观点看

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

世界，天天都是凄风苦雨，天天都是“秋雨梧桐叶落时”。

实际上，人的人生态度是完全不一样的，一种乐观，一种悲观。不同的人生态度会影响到你的生活，不正确的心态可以让你幸福的生活瞬间化为乌有。

作为一个清贫者，只要调整好自己现在的心态，就能按照自己的理想生活。不要以为只有有钱人才能投资幸福，如果采取适当的方式，即使我们身无分文，照样可以得到幸福。

在生活中，我们总是觉得只有物质生活的富足才能保证精神生活的富足，只有拥有大量余款的人才能高枕无忧地看电影、逛公园、旅游、聚会……可是，拥有大量金钱的人，有很多并没有享受到人间的快乐，贫穷的人也不一定就丧失了幸福。

当我们心中充满着快乐的时候，即使是没有了钱吃饭、没有地方住宿，也没有办法让我们难过；当我们心中充满悲伤的时候，即使是腰缠万贯，也没有办法让我们真正开心起来。所以，幸福与否取决于我们的心态，而非物质条件上的限定。贫穷也只能约束我们的物质生活，而不能限定我们的内心，更无法剥夺我们的快乐。

在生活中，金钱固然重要，但如果金钱与幸福只能选其一的话，幸福更重要。幸福是一种感觉，别人看不见、摸不着，只有自己才能真真实实的感觉到。在很大程度上，幸福与金钱无关。幸福来自于甜蜜的爱情，来自于和睦的家庭，来自于身边的友爱，来自于我们真诚地付出，来自于我们生活的点点滴滴。如果只认金钱的生活，就算她衣食无忧，物质非常充实，人生也是一种悲哀，因为她体会不到真正的幸福。

让微笑成为一种习惯

世界上的每一个人都在追求幸福。有一个可以得到幸福的简单方法，那就是微笑着过好每一天，这样，不只你会觉得幸福，连你身边的人都会一起幸福起来。

你的笑容就是你温暖的信使，你的笑容能照亮所有看到它的人。对那些整天都皱着眉头、愁容满面的人来说，你的笑容就像穿过乌云的太阳，尤其对那些受到上司、客户、老师、父母以及子女压力的人来说，你的笑容能告诉他们一切都是有希望的，世界是有欢乐的。

生活对每个人都是公平的，并不欠我们任何东西，所以不要总苦着脸。应该对生活充满感激，至少它给了我们生命，给了我们生活的空间。让我们养成微笑的习惯吧。微笑是对生活的一种态度，跟贫富、地位、权利没有必然联系。富翁可能整天忧心忡忡，而穷人可能心情舒畅；达官贵人可能愁眉不展，平民百姓却可能会面带微笑。

微笑是一种修养，并且是一种很重要的修养，微笑的实质是亲切，是鼓励，是温馨。真正懂得微笑的人，更容易获得成功。

养成微笑的习惯，会增加你的亲和力，他人更乐于与你交往，你也就会得到更多的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

机会。一个人的情绪受环境的影响，这是很正常的，但你苦着脸，一副苦大仇深的样子，对处境并不会有任何改变。相反，只有心里有阳光的人，才能感受到阳光的温暖。生活始终是一面镜子，照到的是我们的影像，当我们哭泣时，生活在哭泣；当我们微笑时，生活也在微笑。

养成微笑的习惯，发自内心抒发感情，不卑不亢，既不是对弱者的愚弄，也不是对强者的奉承。微笑没有目的，无论是对谁，那笑容都是一样的；微笑是对他人的尊重，是有“回报”的，人际关系就像物理学上所说的力的平衡，你怎样对别人，别人就会怎样对你，你对别人的微笑越多，别人对你的微笑也就越多。

在受到别人误解时，可以选择暴怒，也可以选择微笑，通常微笑的力量会更大，因为微笑会震撼对方的心灵，显露出来的豁达气度会让对方觉得自己渺小、丑陋。有时候过多的解释、争执是没有必要的，对于那些无理取闹、蓄意诋毁的人，给他一个微笑，剩下的事就让时间去证明好了。

微笑能改变你的生活。对遇到的每一个人都微笑致意，甚至都不需要你张口说话，就足以表达你所有的友善和仁爱。



善于发现身边的快乐

花朵有绿叶的陪衬才不会显得单调；天空有了云朵的点缀才会变得丰富多彩；世界正因为有了人类的双眼去发现，才变得美丽充沛。花开花落可以听见声音，阳光心曲可以品出味道，而快乐也可以画在纸上。或许它没有优美绝伦的色彩，也没有工笔白描的轮廓，只是一抹黑渍后面淡淡的空白。世界是一面多面镜，每当我们面朝那其中最大的一面镜子，往往只看到了一个视角，单调乏味，而退后一步各个视角尽收眼底，才能体会到真正的美丽。

罗丹说过：“生活中并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”同样的，生活中并不缺少快乐，只是缺少发现快乐的眼睛，我们的眼睛总是盯着痛苦，而身边的快乐却常常被我们忽视。

曾有一次，素描老师布置了命题为《角落》的静物速写。次周，同学们交上的作品让老师摇头叹息。直到出现了一幅一位女孩以在桌底仰视的角度画出自己双脚的速写，老师才点头称赞。几乎每个人都认为生活已是司空见惯，小小的角落何有与美相提并论的东西？其实换个方向和角度，生活往往会以奇特的姿态出现与众不同的美。女孩的习作让我们知道：要善于发现，做生命的画手，绘制出与众不同的美丽。

英国有个小镇上有一家面点店，从来不挂任何宣传语，只是在门口挂一个面包圈。有人问店主是什么意思，他说：“悲观的人只会看到中间的黑洞，而乐观的人则看到黑洞外

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

面香甜可口的面包圈。”的确，眼中有快乐心中就会满载快乐。

快乐没有统一的标准，它只是一种让人心情舒畅的感觉，是精神的满足、愉悦和快乐，当你觉得你是幸福的，那你就是快乐的。快乐不是等来的，而是靠自己争取和创造的。

善于发现，在繁忙的社会中会让你得到与众不同的美丽与欣喜，比别人品味更多快乐与趣味，而在生命之旅中，往往会让你的生命之光更加旺盛、更加明亮。

羡慕别人的幸福，不如找到属于自己的那份幸福

我们总是忍不住和身边人比较，于是很多时候我们都对自己的幸福视而不见，而却觉得别人的幸福都那么美丽。我们艳羡而自卑，自卑而忧郁，觉得自己被上天慢待，觉得不公。

一个人总在仰望和羡慕别人的幸福，却发现自己正被别人仰望和羡慕着。幸福这座山，原本就没有顶、没有头。不要站在旁边羡慕他人，其实幸福一直都在你身边。只要你还有生命，还有能创造奇迹的双手，你就没有理由当过客、做旁观者，更没有理由抱怨生活。

其实，每个人来到世界上都是一种幸福。当你在羡慕别人的时候，其实你自己也是别人眼中的风景。与其浪费精力羡慕别人，不如积极寻找属于自己的那份幸福。

生活中，烦恼如疾驰而过的列车，一次一次地将幸福带走。痛苦、无奈总是不请自来，使你对生活失去信心，对前途感到渺茫，于是就有人开始寻找幸福。

幸福是什么？幸福就是牵着一双手，一起走过繁华喧嚣，一起守候寂寞孤独；就是陪着一个人，高兴时一起笑，伤悲时一起哭；就是拥有一颗心，重复无聊的日子不乏味，做着相同的事情不枯燥。只要我们心中有爱，我们就会幸福，幸福就在当初的承诺中，就在今后的梦想里。

幸福其实是一种感觉，一种对生活的超然体验。不知何时，身边有了太多无奈的叹息，有了太多伤感的眼神，有了太多哀怨的身影。我们不禁自问，难道幸福真的离我们而去了吗？不是的，只是当幸福来临的时候，我们常常连自己都不知道，就像“不识庐山真面目，只缘身在此山中”一样。我们常常抱怨上天不够怜惜我们，常常想为什么他对我们吝啬得连一点幸福都不愿给予。

什么是属于自己的幸福？这幸福到底在哪里？在云里、在雾里，还是在实实在在的生活里？答案似乎很难确定。幸福就像围城，城里的人想冲出去，城外的人又想钻进来，使我们不少人身在福中不知福。

其实幸福就在我们身边，只要你用心体会，就会看到它的影子：失意时朋友贴心的安慰；辛苦工作一天回家后满桌香喷喷的饭菜；生病时亲人团坐在病床边关切的问候；在收到恋人的玫瑰花时，在与家人外出郊游时，在奋笔疾书时……看，你身边有很多很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多的幸福，可是，假如你认为这些幸福太渺小，不是你想要的，在这里你找不到幸福的感觉，那么即使你走到天涯海角，即使你拥有了世间所有人都羡慕的才华，你也寻找不到幸福的影子。因为幸福绝大多数是朴素的，它悄悄地开，又静静地落，仿佛世间一朵不知名的野芥。

我们不要去羡慕别人所拥有的幸福，你以为你没有的，可能在来的路上；你以为别人拥有的，可能在去的途中。



相信美好的存在

人只有相信一些美好的东西，才会真的感觉到它们的存在。生活中的美好只是一个遥远而模糊的印象，你需要用纯净的心使它变得清晰。

曾经蚂蚁对大象说："请你相信生活是美好的，因为你是那么的强壮，能够轻易地搬动一块石头。"

曾经小草对大树说："请你相信生活是美好的，因为你是那么的高大，能够最早看到美丽的阳光。"

曾经麻雀对雄鹰说："请你相信生活是美好的，因为你是那么的有力，能够翱翔于蓝天白云之际。"

许多人不相信世间的美好，不愿意被美好的真实故事所感动，这不能不叫人忧思。请你相信一些美好的存在，尽管在你的人生中总有一些不尽如人意的地方。你的眼光不要专注于那些痛苦哀愁、烦恼忧伤，去看看生活中那些开心的、有希望的事，你就会觉得生活是开心的、有希望的、美好的。

人活在这世上，成长的阶段会经历各种现实的考验，由此才慢慢发现社会的许多不堪与现实，曾经小时候以为的美好，长大后才发现其实都是假象。在这样激烈的竞争中，当我们面临失败的时候，有多少人有足够的信念相信自己依然美好，并继续充满希望的生活？有多少没有承受力的人便因此败下阵来，从此失去元气，甚至人格扭曲而造成长久影响。

当你无端地怀疑许多看似完美的东西，不顾一切地寻找真相时，你会很难过。在发现美好事物的瑕疵后，你肯定会失望。与其这样，还不如保留那些美好，不是我们没有面对瑕疵的勇气，而是我们生活中的一切本身并不完美。

请相信一切都是美好的，不要去扭曲事物原本的姿态，相信生活就是这样——如朝霞般绚烂、如大海般广阔、如露珠般晶莹。

所以，请相信美好是存在的，这不是懦夫所为，而是懂得了一份可贵的幸福。也许你还无法真正地理解这种幸福，因为那是需要细细品味的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当我们执著于一些早就名存实亡的事物时，还不如早点放弃这样无谓的牺牲，我们要正确地对待一切事物，该执著的固然要努力坚持，而对于一些早已消逝的东西我们则该放在记忆的盒子里，把它们当作奇异的珍宝收藏。



心灵的充实，是一朵幸福之花

当你觉得心灵充实的时候，当你在逆境中站起身的时候，你会发现，原来幸福不过这么简单。

很多人因为生活境遇，或者因为暂时的困难愁苦，觉得心灵空虚，于是为了排除愁绪、摆脱寂寞，有人借酒，也有人用烟，还有人寻找刺激，这些都是愚蠢的方式，并不能填补心中的空虚。当一个人处在蹉跎与徘徊之时，特别需要有人给以力量，予以同情、理解和支持，只有在获得支持时，才觉得自己不是孤立无援的。

所以，你要学会的是，如何让自己的心灵充实起来。

在我们这个世界上，精神饥渴的人随处可见，那些生活在沮丧、消极、失败、忧郁中的人，他们都迫切需要精神的滋养和灵感的召唤，但他们几乎全都排斥再充实他们的心灵，任由心灵黯淡无光。

精神食粮随处可得，例如书籍。经由伟大的心灵撞击而写成的书籍，没有一本不是洗涤并充实我们心灵的食粮，它们早已一劳永逸地为后人指明了方向，而我们可以在其中任意挑选我们想要的。伟大的书籍就如伟大的智慧树、伟大的心灵之树，我们将在其中得以重塑。

如果空虚的头脑能像空虚的肚子一样，只要填满一些东西就能让主人满足的话，那该有多好。可惜没有这么便宜的事情，我们总是要接受心灵空虚的惩罚。

心灵是我们每个人真正的家园，我们是好是坏都取决于她的抚育。因为进入这个家园的每一件东西都有一种效用，都会有所创造，为你的未来做准备，或者会有所毁灭，降低你未来可能的生命成就。一个人必须找到自己的家，才不至于去流浪或沦为乞丐。首要的，这个家就是我们的内心。唯有当我们将心灵喂饱了、充实了，它才会告诉我们幸福是什么。

一杯淡水、一壶清茶可以品出幸福的滋味，一片绿叶、一首音乐可以带来幸福的气息，一本书籍、一本画册可以领略幸福的风景。幸福不仅在于物质的丰裕，更在于精神的追求与心灵的充实。

清晨，一睁开眼睛看到爱人在忙碌是一种幸福；夜晚，回家看到爱人的等候是一种幸福；冬日，深夜写作时爱人送上一杯热咖啡，是幸福的关爱；起床时能喝上一杯热茶是幸福的；在你生日时爱人送的礼物是一种幸福；在酷热的夏天喝上一杯凉白开水也是一种幸福。其实，幸福无处不在，无时不有。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所以内心的充实，就是最美丽的幸福之花。



幸福就是猫吃鱼、狗吃肉、奥特曼打小怪兽

幸福这玩意儿，有的人一生在追求，却都追求不到；有的人从未刻意追求过幸福，却时刻品尝着幸福；有的人在别人眼里已经很幸福了，而自己却未体会到；有的人在他人看来很不幸福，而他却觉得十分幸福。

时下流行这样一句话："幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。"

这句很俏皮的话其实就是说，幸福是每个人不同的选择、不同的认定，所以也有不同的标准。这很可爱的一句话却道出了幸福的真谛，它告诉我们：幸福并不是需要辛苦跋涉过多少艰难险阻才有可能获得的绝壁鲜花，它是很简单的概念——那就是求仁得仁。

柏拉图问他的老师苏格拉底："什么是幸福？"苏格拉底说："我请你穿越这片田野，去摘一朵最美丽的花，但是有个规则：你不能走回头路，而且你只能摘一次。"于是柏拉图去做了。许久之后，他终于拿着一朵比较美丽的花回来了。苏格拉底问他："这就是最美丽的花了？"柏拉图说道："当我穿越田野的时候，我看到了这朵美丽的花，我就摘下了它，并认定了它是最美丽的，而且，当我后来又看见很多美丽的花的时候，我依然坚持着我这朵最美的信念而不再动摇。所以我把最美丽的花摘回来了。"

这时，苏格拉底意味深长地说："这，就是幸福。"

这朵花代表着柏拉图最想要的东西，而其他的花代表着诱惑，可柏拉图面对着众多诱惑，始终坚持着自己想要的，于是找到了自己最想要的东西，就是找到了幸福。

你看，幸福的关键就在于，你始终记得你要什么，并且努力找到它。

其实，幸福很容易获得，也很常见。陶渊明的"采菊东篱下"是一种幸福，"会须一饮三百杯"也是一种幸福。

幸福有时和物质有关，但却没有物质标准。当你饥饿难耐时，有一个馒头就会非常开心；当你口干舌燥时，一碗白开水你也会觉得非常满足；当你迷失在野外时，有一堆干草可以取暖就会很舒服。这都是幸福，虽然微不足道。

在我们还是个孩子时，幸福是和爸爸妈妈兄弟姐妹围成一圈吃一顿晚饭；是春节时的一件新衣服、一双新鞋；是大年三十热腾腾的饺子；是在爸爸妈妈怀里嬉闹玩耍的愉悦。

在我们恋爱时，幸福是和喜欢的人一起看流星雨；是一起撑着伞在雨中散步；是下雪天彼此在雪地上留下的串串脚印。

婚后，幸福是下班回家后爱人嘘寒问暖的关怀；是小生命呱呱坠地时看着他皱巴巴的小脸的心情；是家人一起聊天时的温馨。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

幸福在哪里？其实幸福并不遥远，只要你有一颗感恩的心，你就会发现，每一天都有让你感觉幸福的事。生活的点点滴滴都是幸福，判定是否幸福的标准其实就在每个人的心里。

幸福是一种积极的心态

幸福是一种积极的心态，而你自己是心态的主人。如果把获得幸福比作驾驭一匹骏马，那么，心态就是你的坐骑，你自己则是骑师，即所谓“要么你驾驭心态，要么让心态驾驭你”。你若技术高超，就能够轻松驾驭心态；你若骑术不过关，就可能无法驾驭和控制自己的心态，你与心态之间的关系就可能完全倒置，你就可能成为消极心态的奴隶，幸福则会离你远去。

生活中经常有人说“点头微笑，低头数钞票”、“和气生财”之类的经验真谛，这些都充分说明了一个道理：只有时时保持一种乐观积极的人生态度才有获取成功的希望。想想人这一生的道路其实都是由心来描绘的，无论自己处于多么严酷的境遇之中，心头都不应为悲观的思想所萦绕，而应该让自己的心灵变得通达乐观。

有这样一个故事：

天使时常到人间帮助那些遇到困难的人，希望人们能够感受到幸福的味道。

一日，天使遇见一个农夫，农夫的样子非常苦恼，他向天使诉苦：“正是农忙的季节，可我家的水牛却死了，没它帮忙，让我怎么下田耕作呢？”于是天使赐给他一头健壮的水牛，农夫很高兴，天使在他身上感受到了幸福的味道。又一日，他遇见一个男人，男人非常悲伤，他向天使诉说：“我的孩子病得很厉害，但却没有钱医治。”于是天使让孩子恢复了健康，男人很高兴，天使在他身上感受到幸福的味道。又一日，天使遇见一个诗人，诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他却过得并不快乐。

天使问他：“你不快乐吗？我能帮你吗？”

诗人对天使说：“我什么都有，只缺一样东西，你能够给我吗？”

天使回答说：“可以！你要什么我都可以给你。”

诗人直直地望着天使说：“我要的是幸福。”

这下可把天使难倒了，天使想了想说：“我明白了。”

天使随后破坏了诗人和他妻子的感情，夺走了诗人的才华，毁掉了他的容貌，没收了他的财产。天使做完这些事后，便飘然离去了。等到有一天诗人饿得半死、衣衫褴褛地躺在地上时，天使把他的一切还给了他。这次，诗人搂着妻子，才懂得幸福就在身旁。

卡耐基说过：“心中充满快乐的思想，我们就快乐；想着悲惨的事，我们就会悲伤；心中满是恐惧的念头，我们必会害怕；怀着病态的思想，我们真的可能会生病；想着失败，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

则一定不可能会成功；老是自怜的人，别人只会想避开他。”

所以说，同样的处境、不同的心态，也会有意想不到的结果。积极心态的调整是一种自主选择，主动权就在你的手中。

笑看人生的各种风景

人生在世，不如意之事十有八九，或事业遭遇挫折，或生活遭遇磨难，或情感遭遇失意。不管你是微笑着面对生活，还是痛苦地诅咒生活，明天的太阳依然会升起，生活不以人们的意志为转移。所以与其沉溺在痛苦中，不如勇敢地面对苦难、乐观地面对生活，将生命中那些不愉快或者不顺利当作是一种风景，乐观得看待它。

每个人都有心情不好的时候，如遇到生活的不顺心、工作的不如意，这个时候，我们要学会调节自己的心态，尽可能地去想一些美好的事情，寻找能让自己快乐的理由。

一味地沉入不如意的忧愁中，只能使不如意变得更不如意。“去留无意，闲看庭前花开花落；宠辱不惊，漫随天外云卷云舒。”既然悲观于事无补，那我们何不用乐观的心态来面对人生呢?

有一首小诗说得好：“你要是心情愉快，健康就会常在；你要是心境开朗，眼前就是一片明亮；你要是……”这首诗说明了乐观心境对身体健康的重要性。

快乐无处不在，无时不在。只要我们有了乐观的心境，就能得到快乐的因子，看花花传情，看树树可亲，看山山含笑，看水水怡人。

其实，人的一生总要经历许多挫折，乃至失败。凡成大事业者，无一不是在挫折与失败中经受过磨砺。他们以乐观的心态面对挫折与失败，最终战胜各种困难取得了成功。

用乐观的态度面对人生，可看到“青草池边处处花”、“百鸟枝头唱春山”；用悲观的态度对待人生，举目只是“黄梅时节家家雨”、低眉即听“风过芭蕉雨滴残”。一个心态正常的人可在茫茫的夜空中读出星光的灿烂，增强自己对生活的自信；一个心态不正常的人却让黑暗埋葬了自己且越葬越深。

人生过程中的挫折、逆境是无法避免的，我们唯一能做的，便是改变我们自己的心态。只要拥有乐观的态度，总能找到快乐的理由。只要我们乐观地面对人生，无论遭遇怎样的逆境或磨难，都能发现生活里到处充满的阳光。即使辽阔晴空有乌云遮蔽的时候，我们仍可以透过云的缝隙看到顽强执著穿透云层的一缕阳光，灿烂的阳光仍能照亮我们的心灵。

乐观并不只是笑容满脸、神采飞扬，乐观是无论在什么严峻的情况和境遇下，都能面对现实，并能信心十足地迎接挑战，同时还能毫不怀疑地相信未来是美好的，并且终将会实现。但唯一的条件是，它必须是出自内心并且是真实的。

当你遇到挫折的时候，不妨想象一下，这只不过是你在爬一座山坡途中摔倒的一步，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或者是你在畅游大海时的一个浪头，乐观一点去看待这些挫折，你会发现它们不过是你生活中的一幅幅美丽的风景。

需要被满足，就是一种快乐

有没有过这样的感受，当你饥饿的时候，一碗白米饭就能让你觉得幸福；当你渴望一个拥抱的时候，朋友的慰藉就能带给你莫大的关怀。其实快乐是什么呢？快乐就是当我们有需要时被满足，就是这么简单。

在萨缪尔森的“幸福方程式”中他认为：幸福＝效用／欲望。

效用是人们消费某种物品或服务所得到的满足程度，而欲望则是一种缺乏的感觉与求得满足的愿望。

也就是说，当我们的欲望收获同等的效用时，我们的幸福感会有什么变化？首先，欲望有个“合理化”的问题，即欲望的制定是否符合自身的状况；其次，欲望满足的衡量没法实现，也就是说，欲望有可能随着人对某件事情的不断认知发生变化，而带来的是欲望的信息采集有可能在这发生的过程中存在“信息失真”现象，进而使我们的欲望失真，从而使我们原先的欲望在实现的同时却达不到我们的快乐要求；第三，有时，人的欲望往往被自己的欲望追求引向痛苦中来，最终使自己的幸福感下降。

明洪应明在《菜根谭》中写道：“世人以心肯处为乐，却被乐心引在苦处；达士以心拂处为乐，终为苦心换得乐来。”这段话的意思是：

世间人都认为心得到满足是件快乐的事情，可是这种愿望却常常被快乐引诱到痛苦之中。一个胸怀达观的人，由于平时能承受各种逆境的挫折、苦难的洗礼，所以能够在其中享受与困苦斗争的快乐。而最终的快乐是苦尽甘来，以苦换来幸福，换来快乐的快乐才是真正的快乐。

所以，如果你羡慕别人比你漂亮，就想想他也许有不如你的地方，可能是学习，可能是工作，也可能是家庭；如果你羡慕别人比你优秀，就想想他也许有不如你的地方，可能是品德，可能是性格，也可能是为人处世方面；如果你羡慕别人比你富裕，就想想他也许有不如你的地方，可能是相貌，可能是学业，也可能是能力。

如果你时常感觉不到快乐，就问问自己，是不是自己的要求太高或者过分了？

总而言之，每个人都有自己的需要和欠缺。你的欠缺能够得到弥补，你应当感到满足，而不是无休止的攀比。

学会知足，学会合理地看待自己的需要，就会给你带来快乐、带来宁静、带来幸福。懂得满足就是幸福。世界上幸福的人，不是拥有最多的人，而是计较最少的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

珍惜吧，为你每一个小小的要求都能够得到尊重和满足，为你不再有欠缺，由衷地快乐起来吧。

真正的幸福是什么

当你坐在家里，和妻子儿女欢聚一堂时，有人在远方的天空下躲避炮弹和瘟疫的阴影。我们每日从新闻上看到那些灾难时，会深切地觉得，自己还有什么资格抱怨不幸福呢？

究竟什么才是幸福？

幸福是平凡生活中突中大奖的幸运？是天天不愁吃穿玩乐？是多年的梦想终获得成功？是身边拥有年轻貌美的红颜知己？是在人生灾难中的重生？是仕途上的升官发财？似乎都是，又似乎都不是。

古人把“洞房花烛夜，金榜题名时”当作幸福；今天人们往往把考入重点大学、找到理想工作、娶妻生子、子孙满堂、提干加薪、高中头彩……算为幸福。

上述美好事情发生在自己身上确实令人开心振奋，可这就是所谓的“幸福”吗？

不，不是！它们充其量只能算作一时之“喜”，不是真正意义上的幸福。试想，如果身处动荡年代或自家生活波澜起伏，你能有幸福可言？不信就去问问那些常年处于战乱国家的国民，他们哪个会说自己幸福？再去问问家庭发生灾祸的人们，他们的幸福感又在哪里？

所以，对于那些正在经受苦难的人而言，幸福不过就是能够平安地活着。

平安是既没有大喜也没有大悲，平平常常安安稳稳；平安是不用担心第二天还能不能见到太阳，不用担心是否一声巨响就妻离子散。

平安是战乱年代的奢望，是和平时代的希望；平安是人们心中企盼的甘霖，是早晨温馨的阳光；平安是雨后的天空洁净如洗，是初生婴儿睁开的双眼；平安是心灵里面的安心，身体和内心的平静。

生命变幻无常，人生起落不定，世事难料，福祸悲喜难定。人总会受到世界的各种伤害：天灾人祸、生离死别、悲欢离合、爱恨情仇……所谓：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”我们不知道前方会有什么样的事情发生，会有什么样的危险降临，就像风雨云雷一样变幻无常、难以预测。

我们常常患得患失，失去了痛不欲生，得到了高兴得要死，常常大起大落便会常常处在痛苦与快乐的夹击中。或许是因为我们皆有七情六欲，因此，喜怒哀乐、欢喜悲忧、幸福痛苦是不可避免的，但是我们必须坦然面对。

亲情、友情、爱情未必能带来幸福，而平安却是一种大幸福；活着就是一种幸福，健康也是一种幸福；快乐、高兴、开心、愉快、温暖……都是幸福。金钱是买不到幸福的，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

金钱买到的只是物质和躯壳，真正的幸福是心里的感受。

快乐不需要理由

每个人都想快乐，因为快乐几乎是人最好的感受之一，她像一个使者，能让我们忘掉烦恼和痛苦。有许多人，与生俱来就有许多让他快乐的因素；也有许多人，一生漂泊一生落魄，好像注定与快乐无缘。

其实快乐很简单，把所有的事情简单化就不会有那么多烦恼，但是时下人并不会这么想。

快乐需要理由吗？节日快乐、生日快乐、周末快乐……快乐好像是件奢侈品，需要一个特殊的理由，其实很多人已经轻易快乐不起来了。

快乐是一种生活习惯。当闻到花香的时候，高兴一下；看到日出的时候，高兴一下；做了个好梦，高兴一下；炒了几个好菜得到家人的赞美，高兴一下；出门捡到一元钱，感叹自己的运气好，高兴一下。

春天，看到第一片绿叶，见到第一朵花开，忍不住欢呼，嗅着花香，自会陶醉；秋天，可以每天吃不同的水果，觉得生活都是甜的；落雪了，雪花纯净洁白如婴儿，就有返璞归真的快乐！

借到一本好书，还未看，心已轻盈不已，快乐满溢；吃到烤地瓜、爆米花，快乐；啃着鸭脖、鸡爪、羊肉串，快乐；买彩票中了 2 元钱，快乐；坐车买到靠窗的座位，快乐；看到好文章，快乐！

快乐的理由，就这样简单。

快乐还是一种修行，你可以通过练习获取。这并不是一个秘密，问题是当我们有苦恼的时候，要相信快乐可以通过一种技能去获得，而不是听凭坏心情一点点地蚕噬你。当心情烦闷时，穿上运动衣裤，来个两公里慢跑，让自己出一身汗，再冲个热水澡；当遭遇工作压力时，也不必整日愁眉苦脸一支接一支地抽苦烟，可以走到室外，对着蓝天白云张开双臂，做几次长长的深呼吸，大吼几声；你还可以上上网、聊聊天、听听音乐，幻想自己已经中了大奖……其实，快乐属于我们每一个人，它就在那一次慢跑中，就在那一次深呼吸中。

放弃是一种智慧，懂得放弃也能寻获另一种释然的快乐。你不能背负着你所有想要的东西走完人生的全程，所以，如果想要达成目标，就必须有所舍弃。如果过早地满载着上路，那之后必须舍弃一些原来珍爱的东西来换取其他。生活中的选择就是如此的不完美，但这也正是生活的真正涵义：减轻生命的包袱，放弃一些烦恼，放弃一些利益，你便能轻装上阵，就会与快乐结缘。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十二章　活在当下，花开花落两由之





无论身处何地，全然地处于当下

我们可能都遇到过这样的问题：过去犯过很严重的错误，内心深处受到了很大程度的谴责，可是又不知道应该用什么方法来弥补。这个时候，我们的内心是期待一个时间或者事件来拯救自己。其实，这种心理上的期待是正确的，但是我们对于时间的不确定性却是错误的，因为能够拯救我们的就在此时此刻。

在新泽西州市郊的一座小镇上，一个由26个孩子组成的班级被安排在教学楼最里面一间光线昏暗的教室里。他们中所有的人都有过不光彩的历史：有人吸过毒、有人进过管教所、有一个女孩甚至在一年之内堕过3次胎。家长拿他们没办法，老师和学校也几乎放弃了他们。

就在这个时候，一个叫菲拉的女教师担任了这个班的辅导老师。新学年开始的第一天，菲拉没有像以前的老师那样，首先对这些孩子进行一顿训斥，给他们一个下马威，而是为大家出了一道题：

有3个候选人，他们分别是——

A. 笃信巫医，有两个情妇，有多年的吸烟史，而且嗜酒如命。

B. 曾经两次被赶出办公室，每天要到中午才起床，每晚都要喝大约1公升的白兰地，而且曾经有过吸食鸦片的记录。

C. 曾是国家的战斗英雄，一直保持素食习惯，热爱艺术，偶尔喝点儿酒，年轻时从未做过违法的事。

菲拉给孩子们的问题是：

如果我告诉你们，在这3个人中，有一位会成为众人敬仰的伟人，你们认为会是谁？猜想一下，这3个人将来各自会有什么样的命运？

对于第一个问题，毋庸置疑，孩子们都选择了C；对于第二个问题，大家的推论也几

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

乎一致：A和B将来的命运肯定不妙，要么成为罪犯，要么就是需要社会照顾的废物。而C呢，一定是一个品德高尚的人，注定会成为精英。

然而，菲拉的答案却让人大吃一惊。“孩子们，你们的结论也许符合一般的判断，但事实是，你们都错了。这3个人大家都很熟悉，他们是第二次世界大战时期的3个著名人物——A是富兰克林·罗斯福，他身残志坚，连任四届美国总统；B是温斯顿·丘吉尔，英国历史上最著名的首相；C的名字大家也很熟悉，他叫阿道夫·希特勒，一个夺去了几千万无辜生命的法西斯元首。”学生们都呆呆地瞅着菲拉，他们简直不相信自己的耳朵。

“孩子们，”菲拉接着说，“你们的人生才刚刚开始，以往的过错和耻辱只能代表过去，真正能代表一个人一生的，是他现在和将来的所作所为。每个人都不是完人，连伟人也有过错。从过去的阴影里走出来吧，从现在开始，努力做自己最想做的事情，你们都将成为了不起的优秀人才……”

菲拉的这番话，改变了26个孩子一生的命运。如今这些孩子都已长大成人，他们中有的做了心理医生、有的做了法官、有的做了飞机驾驶员。值得一提的是，当年班里那个个子最矮也最爱捣乱的学生罗伯特·哈里森，后来成了华尔街上最年轻的基金经理人。

“原来我们都觉得自己已经无可救药，因为所有的人都这么认为。是菲拉老师第一次让我们觉醒：过去并不重要，我们还有可以把握的现在和将来。”孩子们长大后这样说。

过去的错误不可能影响我们的一生。如果我们一直带着对过去的愧疚，就没有办法融入现在，更不会有一个美好的未来。所以，不管我们身处何种境地，都应该全然地融入当下，从现在开始做起，改变自己，从新开始生活。

太多人习惯生活在下一个时刻

一位智者旅行时，曾途经古代一座城池的废墟。岁月已经让这个城池满目沧桑了，但依然能辨析出昔日辉煌时的风采。智者想在此休息一下，就随手搬过一个石雕坐下来。

他望着废墟，想象着曾经发生过的故事，不由得感慨万千。

忽然，他听到有人说：“先生，你感叹什么呀？”

他四下里望了望，却没有人，他疑惑着。那声音又响起来，原来声音来自那个石雕，那是一尊“双面神”像。

他从未见过双面神，就好奇地问：“你为什么会有两副面孔呢？”

双面神说：“有了两副面孔，我才能一面察看过去，牢牢吸取曾经的教训；另一面展望未来，去憧憬无限美好的明天。”

智者说：“过去的只能是现在的逝去，再也无法留住；而未来又是现在的延续，是你现在无法得到的。你不把现在放在眼里，即使你能对过去了如指掌，对未来洞察先知，又有什么实在意义呢？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

听了智者的话，双面神不由得痛哭起来："先生啊，听了你的话，我才明白，我今天落得如此下场的根源。

"很久以前，我驻守这座城池时，自诩能够一面察看过去，一面又能展望未来，却唯独没有好好把握现在。结果这座城池便被敌人攻陷了，曾经的辉煌都成了过眼云烟，我也被人们唾骂而弃于这废墟中。"

悲观者总是活在过去，他们沉浸在已经发生过的灾难里无法自拔，不会去看现在，也看不到未来，只会反复重温已经无法弥补的伤痛。空想者总是活在未来，还没有买彩票，就开始考虑中了五百万以后要如何分配这些钱财，像极了小时候听到寓言故事里的两兄弟：看见一只雁飞过，他们便开始争吵，这只雁究竟是要清炖还是红烧，等他们吵出结果时雁早就飞走了。忽略现在的生活，似乎是很多人都会犯的通病。

威廉爵士说"人只能生存在今天的房间里"，这样就能成为一个快乐的人，满意地度过一生。

然而，太多的人好像习惯生活在下一个时刻。总是慌慌张张的，好像有永远忙不完的事。焦虑这个词，成了这个时代的流行词汇。

有时候，我们自己都要奇怪为什么我们不能活在当下，而是不停地透支烦恼？

也许人总是有欲望的，如果得不到我们想要的，就会不停地去想我们所没有的，并且保持一种空虚感。即使得到我们想要的，我们还是会在新的欲望下重新产生同样的想法。因此尽管得到了我们想要的，我们仍旧不高兴。于是我们开始浮躁，开始把希望寄托在未来。

我们总是急着等节假日的来临，总是盼望孩子快快长大，自己赶快退休在家待着。等我们真的老了时，又随时担心生命会在下一分钟结束。

我们总是忙不迭地过日子，一刻也不停地瞎转。

我们总是透支生活中的烦恼，不是为昨天的逝去而懊丧，就是为明天的到来而担忧，根本没有时间享受当下生活的轻松。

所以能认真地活在当下，简直成了一种愿望。好在这个愿望要实现起来并不困难。活在当下，就是享受你正在做的，而不是即将要做的。必须摆脱对"下一刻"的迷恋和幻想，它们大多数不切实际，有的虽然最终会得到，却剥夺了我们此刻的生活。

所以请记得不要一边吃饭一边想着办公室中的工作，不要一边工作又一边担心下班会不会塞车。

在当下，有很多值得我们体会的美好事情。

我们可以为每一天的日出欣喜不已。

我们可以分享与家人、朋友相处时的甜蜜。

我们可以学会与自然和谐共处，去聆听海浪之声，去仰望璀璨的星空……

属于当下的时间很有限，不要让欲望和烦恼挤掉它。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一切生活，唯有当下而已

时间的过去、现在和未来是互相交错不可分割的，所以说过去就是未来，未来也就是过去，现在就是过去以及未来。

但是我们很容易发现，在现实世界中，时间自然而然的流逝总让我们忽视了对生命的思索。不要被时间蒙骗，以为过去的已经过去，未来的一定会来，现在的永远不变。在时间的脉络中，我们唯一能够把握的就是现在，所以，不要牵挂过去，不要担心未来，踏实于现在，便能与过去和未来同在。

有人请教大龙禅师："有形的东西一定会消失，世上有永恒不变的真理吗？"

大龙禅师回答："山花开似锦，涧水湛如蓝。"

如锦缎般盛开的鲜花，虽然转眼便会凋谢，但依然不停地奔放绽开；碧玉般的溪水，虽然映照着同样蔚蓝如洗的天空，却每时每秒都在发生变化。

世界是美丽的，但似乎所有的美丽都会转瞬而逝。生命的意义在于过程，抓住瞬间消失的美丽，就是一种收获。时间像是一支弦上的箭，它是单向的，不能回头，所以我们要把握住现在、今朝，认真活在当下的每一分钟。

从前，有个小和尚每天早上负责清扫寺庙院子里的落叶。

清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飞舞落下。

每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。

后来有个和尚跟他说："你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用扫落叶了。"

小和尚觉得这是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲地猛摇树，这样他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。一整天小和尚都非常开心。

第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了：院子里如往日一样落叶满地。

这时老和尚走了过来，对小和尚说："傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。"

小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

明天的落叶，怎么能在今天全部捡拾干净呢？再勤奋的人也不能在今天处理完明天的事情，所以，不要预支明天的烦恼，认真地活在今天比什么都重要！

活在当下的人，应该放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思，顺其自然，把全部的精力用

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来承担眼前的这一刻，因为失去此刻便没有下一刻，不能珍惜今生也就无法向往未来。

有人问一位禅师：什么是活在当下？

禅师回答他，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。的确，最重要的事情，就是我们现在做的事情；最重要的人，就是现在和我们一起做事情的人；最重要的时间，就是现在。

老禅师带着两个徒弟，提着一盏灯笼行走在夜色中，一阵风吹来，灯笼被吹灭了。

徒弟问："师父，怎么办？"

师父回答说："看脚下！"

当一切变成黑暗，后面的来路，与前面的去路，都看不见，如同前世与来生，都摸不着。我们要做的是什么？唯有看脚下，看今生！

忘记无始无终的时空观念，对现有的生命悠然而受之，天冷了就添衣，天热了就脱衣，受而喜之，才能顺其自然，我们能够并且必须去把握的，唯有当下而已。



只有现时的存在，才有真实的自己

时间并不能像金钱一样让我们随意储存起来，以备不时之需。我们所能使用的只有被给予的那一瞬间，也就是今日和现在。如果我们不能充分利用今日而让时间白白虚度，那么它将一去不复返。所谓"今日"，正是"昨日"计划中的"明日"；而这个宝贵的"今日"，不久将消失在遥远的彼方。对于我们每个人来讲，得以生存的只有现在——过去早已消失，而未来尚未来临。昨天，是张作废的支票；明天，是尚未兑现的期票；只有今天，才是现金，是有流通性的价值之物。

人要学会在现时中生活，因为只有现时里才有真实的自己。需要注意的是，我们所用的"现时"一词，它更加强调的是"现在"这一时间概念。现实生活是你真正生活的关键所在。细想一下，除了"现在"，我们永远不能生活在任何其他时刻，你所能把握的只有现在的时光，其实未来也只不过是一种即将到来的"现在"。有一点可以肯定在未来到来之前，你是无法生活于未来之中的。

有时人们不得不为将来牺牲现在。细细体味采取这种态度就意味着不仅要避免目前的享受，而且要永远回避幸福——将来那一时刻一旦到来，也就成为现时，而我们到那时又必须利用那一现时为将来做准备。这样，幸福总是明日复明日，永远可望而不可即。

现时，是一种难以捉摸而又与你形影不离的时光，只有你完全沉浸于其中，才可得到一种美好的享受。因此，你应该充分享受现时的每分每秒，而不必去考虑已过去的往日和自然到来的将来。抓住现在的时光，这是你能够有所作为的唯一时刻。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

回避现实往往导致对未来的一种理想化。希望、期望和惋惜都是回避现实的最为常见的方法。你可能会想象自己在今后生活中的某一时刻，会发生一个奇迹般的转变，你一下子变得事事如意、幸福无比、财富无限。或者期望自己在完成某一特别业绩——如大学毕业、结婚、有了家庭或职务晋升之后，你将重新获得一种新的生活。然而，当那一刻真正到来时，你却并没获得自己原先想象的幸福，甚至往往有些令人失望。未来永远没有你所想象的那么美好，如诗如画，它也只是一种切切实实的将要到来的“现时”。为什么许多年轻人婚后不久就哀叹生活与婚姻的不幸，其中不乏一个原因——他们曾经将婚姻和未来幻想得过于幸福美满，而当这一切真正到来时，他们却因为没有珍惜而错过了现时的快乐。

当然，如果生活中的某些方面并没有达到你原先的期望，你可以通过对未来的再一次理想化而将自己从低沉的情绪中解脱出来。但千万不要让这种恶性循环成为你的一种固定生活模式。立即采取一些现实生活的措施，打破这种恶性循环。

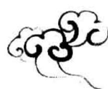
著名小说家亨利·詹姆斯在《大使们》一书中如此忠告：

“尽情地生活吧，否则，就是一个错误。你具体做什么都关系不大，关键是你要生活。假如没有生命，你还有什么呢……失去的就永远失去了，这是毫无疑义的……所谓适当的时刻就是人们仍然有幸得到的时刻……生活吧！”

如果你也像托尔斯泰书中的伊凡·伊里奇那样回顾自己的一生，你将会减少很多没有必要的遗憾。

“如果我到目前为止的整个生活都是错误的，那该怎么办？他忽然意识到以前在他看来完全不可能的事也许的确是真的——他也许真的没有按照他本应做的那样去生活。他忽然意识到，自己以前那些难以察觉的念头——尽管出现之后便随即被打消——或许才是真实的，而其他一切则是虚假的。他的职业义务、他的生活以及家庭的整个安排，还有他的一切社会利益和表面利益，也许完全都是虚无的。他一直在为这一切进行着辩解，然而现在，他蓦然感到自己的辩解是苍白无力的。没有什么值得辩解的……”

恰恰相反，正是那些你所没做的事情才会使你在心中耿耿于怀。如果你以自我挫败的方式度过现在的时光，就无异于永远地失去这一现时。因此，你现在应该去做的事情十分显然——行动起来！珍惜现在的时光，充分利用现在的时光，不要放过一分一秒。



过去只存在于你的印象里

淑娟是某校一位普通的学生。她曾经沉浸在考入重点大学的喜悦中，但好景不长，大一开学才两个月，她已经对自己失去了信心，连续两次与同学闹别扭，功课也不能令她满意，她对自己失望透了。

她自认为是一个坚强的女孩，很少有被吓倒的时候，但她没想到大学开学才两个月，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己就对大学四年的生活失去了信心。她曾经安慰过自己，也无数次试着让自己抱以希望，但换来的却只是一次又一次的失望。

以前在中学时，几乎所有的老师跟她的关系都很好，很喜欢她，她的学习状态也很好，学什么像什么，身边还有一群朋友，那时她感觉自己像个明星似的。但是进入大学后，一切都变了，人与人的隔阂是那样的明显，自己的学习成绩又如此糟糕。现在的她很无助，她常常这样想：我不比别人少付出，不比别人少努力，为什么别人能做到的，我却不能呢？她觉得明天已经没有希望了，她想，难道12年的拼搏奋斗注定是一场空吗？那这样对自己来说太不公平了。

进入一个新的学校，新生往往会不自觉地与以前相对比，而当困难和挫折发生时，产生“回归心理”更是一种普遍的心理状态。淑娟在新的环境中缺少安全感，不管是与人相处方面，还是自尊、自信方面，这使她长期处于一种怀旧、留恋过去的心理状态中，如果不去正视目前的困境，就会更加难以适应新的生活环境、建立新的自信。

不能尽快适应新环境，就会导致过分的怀旧。一些人在人际交往中只能做到“不忘老朋友”，但难以做到“结识新朋友”，个人的交际圈也大大缩小。此类过分的怀旧行为将阻碍着你去适应新的环境，使你很难与时代同步。回忆是属于过去的岁月的，而过去只存在你的印象里，不属于现实的生活。一个人要想在以后的生活里不断进步，就要试着走出过去的回忆，不管它是悲还是喜，不能让回忆干扰我们今天的生活。

在生活中，我们适当怀旧是正常的，也是必要的，但是因为怀旧而否认现在和将来，就会陷入病态。

不要总是表现出对现状很不满意的样子，更不要因此过于沉溺在对过去的追忆中。当你不厌其烦地重复述说往事，述说着过去如何如何时，你可能忽略了今天正在经历的体验。把过多的时间放在追忆上，会或多或少地影响你的正常生活。

我们需要做的，是尽情地享受现在。过去的再美好抑或再悲伤，那毕竟已经因为岁月的流逝而沉淀。如果你总是因为昨天错过今天，那么在不远的将来，你又会回忆着今天的错过。在这样的恶性循环中，你永远是一个迟到的人。不如积极参与现实生活，如认真地读书、看报，了解并接受新生事物，积极参与改革的实践活动，要学会从历史的高度看问题，顺应时代潮流，不能老是站在原地思考问题。如果对新事物立刻接受有困难，可以在新旧事物之间寻找一个突破口，例如思考如何再立新功、再创辉煌，不忘老朋友、发展新朋友，继承传统等，寻找一个最佳的结合点，从这个点上做起。

隆萨乐尔曾经说过：“不是时间流逝，而是我们流逝。”不是吗，在已逝的岁月里，我们不可抗拒让生命在时间里一点一滴地流逝。

说穿了，回到从前也只能是一次心灵的谎言，是对现在的一种不负责的敷衍。史威福说：“没有人活在现在，大家都活着为其他时间做准备。”所谓“活在现在”，就是指活在今天，今天应该好好地生活。这其实并不是一件很难的事，我们都可以轻易做到。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



将过去留在记忆里，重新起程

当生活变得郁闷难受的时候，当警报把你推向万丈深渊和无限的烦恼时，你会渴望去逃避令人难以忍受的现实，这是非常自然的事情。

于是，我们开始做白日梦，想到在学校的无忧时光，想到过去某个阳光和煦的沙滩。我们也许会在某种广告、某种邮卡或某部电影中看到过它并希望我们能够身临其境。或者，我们也许会回忆起一片我们曾经到过的乐土，那时生活似乎也没有现在这么复杂。

诸如此类的暂时性逃避，在解除我们的精神紧张方面，也许很有益处。但是，持续不断地靠怀念过去来逃避现实（逃入往事的回忆之中），却是一种无益的习惯，其结果往往是使人逃避成熟的思考。

一个夏天的下午，在纽约的一家中国餐厅里，奥里森·科尔在等待着，他感到沮丧而消沉。由于他在工作中有几个地方出现错误，使他没有完成一项相当重要的项目。即使他在等待一位很重要的朋友时，也不能像平时一样感到快乐。

他的朋友终于从街那边走过来了，他是一名了不起的精神病医生。朋友的诊所就在附近，科尔知道那天他刚刚和最后一名病人谈完了话。

“怎么样，年轻人，”朋友不加寒暄就说，“什么事让你不痛快？”对朋友这种洞察心事的本领，科尔早就不意外了，因此他就直截了当地告诉朋友使自己烦恼的事情。然后，朋友说：“来吧，到我的诊所去。我要看看你的反应。”

朋友从一个硬纸盒里拿出一卷录音带，塞进录音机里。“在这卷录音带上，”他说，“一共有3个来看我的人所说的话。当然没有必要说出来他们的名字。我要你注意听他们的话，看看你能不能挑出支配了这3个案例的共同因素，只有4个字。”他微笑了一下。

科尔听起来，录音带上这3个声音共有的特点是不快活。第一个是男人的声音，显示他遭到了某种生意上的损失或失败；第二个是女人的声音，说她因为照顾寡母的责任感，以至于一直没能结婚，她心酸地述说她错过了很多结婚的机会；第三个是一位母亲，因为她十几岁的儿子和警察有了冲突，她一直在责备自己。

在3个声音中，科尔听到他们一共6次用到4个文字：“如果，只要。”

“你一定大感惊奇。”朋友说，“你知道我坐在这张椅子里，听到成千上万用这几个字作开头的内疚的话。他们不停地说，直到我要他们停下来。有的时候我会让他们听刚才你听的录音带，我对他们说：‘如果，只要你不再说如果、只要，我们或许就能把问题解决掉！’”朋友伸伸他的腿，“用‘如果，只要’这4个字的问题，”他说，“是因为这几个字不能改变既成的事实，却使我们面朝着错误的方面，向后退而不是向前进，并且只是浪费时间。最后，如果你用这几个字成了习惯，那这几个字就很可能变成阻碍你成功的真正的障碍，成为你不再去努力的借口。

“现在就拿你自己的例子来说吧。你的计划没有成功，为什么？因为你犯了一些错误。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那有什么关系！每个人都会犯错误，错误能让我们学到教训。但是在你告诉我你犯了错误，而为这个遗憾、为那个懊悔的时候，你并没有从这些错误中学到什么。”

“你怎么知道？”科尔带着一点儿辩护地说。

“因为，”朋友说，“你没有脱离过去式，你没有一句话提到未来。从某些方面来说，你十分诚实，你内心里还以此为乐。我们每个人都有一点儿不太好的毛病，喜欢一再讨论过去的错误。因为不论怎么说，在叙述过去的灾难或挫折的时候，你还是主要角色，你还是整个事情的中心人物……”

在朋友的开导下，科尔终于意识到，自己沉浸在过去错失的阴影中，还没有真正走出自我，并用积极上进的态度去改变现在的处境。

以前的事情或许是美好的，或许是悲哀的，但无论如何你都不能把它们放在心灵的主祭台上，因为你不可能走进历史，经常哀叹不如意的过去，只会使人迟钝而不能使人振奋。而且总是沉湎于过去的人，会使自己脱离对他极为重要的生活。

有人说，昨天就像使用过的支票，已经没有价值，只有今天才是现金，可以马上使用。一味地留恋过去，就会错过很多美好的事物，而这无疑是对生命的一种浪费，所以，在你面对生活的磨难时，一定不要怕，不要回避今天的真实与琐碎，要懂得将过去留在记忆里，以积极热情的心态开始自己新的生活。

请关上过去的那扇门

曾为英国首相的劳合·乔治有一个习惯——随手关上身后的门。一天，有一个朋友来拜访他，两个人在院子里一边散步，一边交谈，他们每经过一扇门，乔治都会随手把门关上。

朋友很纳闷儿，不解地问乔治：“有必要把这些门都关上吗？”乔治微笑着回答：“哦，当然有这个必要。我这一生都在关我身后的门，这是必须做的事。当你关门时，也就把过去的一切留在了后面，不管是美好的成就，还是让人懊恼的失误，然后，你才可能重新开始。”

把过去的一切关在身后，也就是卸下身心上的包袱，放弃已经到手的一切，这样才能更好地开始新生活，但这个问题往往被我们忽略。大多数人总是习惯于受过去的事情牵绊，无论成功或喜悦，无论失败或烦恼，挤占在脑海里不忍抛弃，结果使身心负载过重，浪费了精力，影响了事业的发展。所以，你应该试着学会经常把身后的门关上，把过去的一切留在身后。

关上身后的门，并不是把你过去的经验和教训关在身后，这些都是你人生的宝贵财富。你应把它们融入你的血液里，让它变成一种本能，一种习惯，这样更有利于你获得成功。

不为已经失去的而悲伤，这是一种大智慧！

每个人都希望自己的美好梦想变为绚丽现实。于是，在人生路上漫步时，我们犹如天

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

真的孩童，总瞪大好奇的眼睛期待珍宝的出现，并在行走中欣喜地将它拾起。人生经历的行囊，在不断地捡拾中变得越来越重，直到举步维艰。是断然放弃还是继续珍藏？这是每个人都无法避免的难题和麻烦。

放弃，是一种伤感的美丽……

如果曾经的心情宛如一个行者，孤身踯躅在无边的大漠，迎着风沙，艰难地跋涉。远处，残阳如血。抬眼望，遥远的一线天际空旷而寂寥，周身弥漫的是一种孤苦和凄凉。当情绪低落到极点时，为何不解决自己的问题，为何不放弃行囊中的抑郁？也许曾经收入行囊时，它们对我们来说是值得珍视的，给我们带来了欢乐。但随着岁月的流转，光阴的飞逝，它们的存在只会触痛我们的伤疤，它们的出现只能给我们留下黑夜辗转难眠时无声的泪水，为什么还要保存着它们？放弃它们，打开尘封已久的行囊，把它们倾倒出来！也许，这会使你痛苦，但是，放弃之后，你会发现，心会如此灵动，情会如此轻松。



别给当下制造过多的痛苦

活在当下是一种全身心地投入人生的生活方式。当你活在当下，而没有过去拖在你后面，也没有未来拉着你往前时，你全部的能量都集中在这一时刻，生命因此具有一种巨大的张力。“当下”给你一个深深地潜入生命水中或是高高地飞进生命天空的机会。但是在两边都有危险——“过去”和“未来”是人类语言里最危险的两个词。生活在过去和未来之间的当下几乎就好像走在一条绳索上，在它的两边都有危险。但是一旦你尝到了“当下”这个片刻的甜蜜，你就不会去顾虑那些危险；一旦你跟生命保持同一步调，其他的就无关紧要了。对你而言，生命就是一切。

当生命走向尽头的时候，你问自己一个问题：你对这一生觉得了无遗憾吗？你认为想做的事你都做了吗？你有没有好好笑过、真正快乐过？

想想看，你这一生是怎么度过的：年轻的时候，你拼了命想挤进一流的大学；随后，你巴不得赶快毕业找一份好工作；接着，你迫不及待地结婚、生小孩；然后，你又整天盼望小孩快点儿长大，好减轻你的负担；后来，小孩长大了，你又恨不得赶快退休；最后，你真的退休了，不过，你也老得几乎连路都走不动了……当你正想停下来好好喘口气的时候，生命也快要结束了。

其实，这不就是大多数人的写照吗？他们劳碌了一生，时时刻刻为生命担忧，为未来做准备，一心一意计划着以后发生的事，却忘了把眼光放在“现在”，等到时间一分一秒地过去，才恍然大悟“时不我予”。

智者常劝世人要“活在当下”。到底什么叫做“当下”？简单地说，“当下”指的就是：你现在正在做的事、待的地方、周围一起工作和生活的人。“活在当下”就是要你把关注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的焦点集中在这些人、事、物上面，全心全意认真去接纳、品尝、投入和体验这一切。

而事实上，大多数的人都无法专注于“现在”，他们总是若有所想，心不在焉，想着明天、明年甚至下半辈子的事。假若你时时刻刻都将力气耗费在未知的未来，却对眼前的一切视若无睹，你永远也不会得到快乐。一位作家这样说过：“当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在‘现在’，全神贯注于周围的事物，快乐才会不请自来。”或许人生的意义，不过是嗅嗅身旁每一朵绚丽的花，享受一路走来的点点滴滴而已。毕竟，昨日已成为历史，明日尚不可知，只有“现在”才是上天赐予我们最好的礼物。

许多人喜欢预支明天的烦恼，想要早一步解决掉明天的烦恼。其实，明天如果有烦恼，你今天是无法解决的，每一天都有每一天的人生功课要交，努力做好今天的功课再说吧！别再给当下制造过多的痛苦了，只要我们能用平常的心对待每一天，用感恩的心对待当下的生活，我们才能理解生活和快乐的真正含义！



只为生存的每一天而喝彩

生和死是一对孪生兄弟。死对他的哥哥眷恋不已，生走到哪里，他就跟到哪里。可是，生却讨厌他的这个弟弟。尤其使他扫兴的是，往往在他举杯畅饮的时候，死突然出现了，把他满斟的酒杯碰落在地，摔得粉碎。“你这个冤家，当初母亲既然生我，又何必生你，既然生你，又何必生我！”生绝望地喊道。“好哥哥，别这么说。没有我，你岂不寂寞？”死心平气和地说。“永远不！”“可是你想想，如果没有我和你竞争，你的享乐有何滋味？如果没有我和你同台演出，你的戏剧岂能精彩？如果没有我给你灵感，你心中怎会涌出美的诗歌，眼前怎会展现美的图画？”“我宁可寂寞，也不愿见到你！”“好哥哥，这可办不到。母亲怕你寂寞，才让我陪伴你。我这个孝子怎能不从母命？”于是，忍无可忍的生来到大自然母亲面前，请求她把可恶的弟弟带走，别让他再纠缠自己。然而，大自然是一位大智大慧的母亲，绝不迁就儿子的任性。生只好服从母亲的安排，但并不领会如此安排的好意，所以对死始终怀着一种无可奈何的怨恨心情。

生是人生的起点，死是人生的终点，许多时候，死是容易的，活着却很艰难。从起点到终点，犹如画了一道美丽的弧线，生命之美被淋漓尽致地展现。哲人说，生命不止一次。读不懂生命的人，认为他的生命只是一次，读懂生命的人，感叹他生涯浮沉，九死一生。活得无悔，便不会怨憎死了。

释迦牟尼曾经向在他身边修道的人问道：“人的生命有多长？”大家对这个问题的回答不尽相同。有人认为有很多年的时间，有的人则认为人的生命也不过只有几天的时间，还有的人认为是吃一顿饭的时间就没有了，又有人认为，生命其实就在呼吸之间。于是，大家都希望释迦牟尼佛能够对回答进行判断。而佛认为只有最后一个才是对的，也就是说

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

佛认为生命就在呼吸之间。生命是非常短暂的，也是很脆弱的。即使有人能够超过一百岁，但是，在浩瀚的宇宙长河中，也就是那么一瞬间的事情而已。

所以，当我们意识到了生命的短暂之后，就要好好地珍惜自己转瞬即逝的生命，不要让自己的人生充斥着自私、阴暗、虚伪这些负面的东西。一旦我们把功名利禄这些身外之物作为人生的终极目标，我们的内心就会充满永远无法满足的欲望。相反，如果能够抵挡物质的诱惑，追求内心的富足，则能够坦然、平和地面对人生，积聚更多的慧根。这样，即使到了生命即将结束的时候，我们也能够坦然地去接受，也能够让自己从容地面对死亡。

生命从起点到终点，是一个自然的过程。没有死的悲伤就没有生的喜悦，洞悉了生与死的本质，就不会为终究要死去而坐立不安，只会为生存的每一天而喝彩、叫好。

能时常想起死亡，便能认真活于此刻

生与死是人生旅途中的一个大转折，生死齐一，齐一生死，有生必有死，有得必有失，生死是人生必经的旅程，不要把死看做是生命的终结，也可以同慧能一样，走向“另一个去处”。参透这一玄机，我们就不必天天再为生老病死而恐惧不安，或对于家庭、亲朋甚至世间的荣华富贵有所舍不得，至少可以活得开心一点儿、快乐一些。

父母给了我们了不起的生命，就是让我们学会面对生命中的一切，包括生与死的重大问题。如果父母不给我们生命，我们连死的机会都没有，现在总算给我们一个死的机会，多可贵呀！这就是看透生死的勇气。

人来到世上是偶然的，走向死亡却是必然的。人生除了生与死能引起几声欢呼、几阵哭泣外，健康地活在世上的人很少会想到死亡。因而生活中常可见到一些人，成则轻狂骄妄、得意忘形，败则一蹶不振、沮丧绝望，对得失锱铢必较，对成败患得患失，对诱惑欲壑难填，无论大事小事，整天烦恼、忧愁、痛苦、懊丧，甚至去猜忌、争斗、相互陷害。不识人生之轻重、不辨生命之真谛，真可谓一叶障目，不识泰山！

科尔和马克一起去医院看病，他们都是鼻子不舒服。在等待化验结果期间，科尔说如果是癌，立即去旅行。马克也如此表示。

结果出来了，科尔得的是鼻癌，马克长的是鼻息肉，科尔留下了一张告别人生的计划表就离开了医院，马克却住了下来，科尔的计划是：去一趟埃及和希腊，以金字塔为背影拍一张照片，在希腊参观一下苏格拉底雕像；读完莎士比亚的所有作品……

他在生命的清单后面这样写道：“我的一生有很多梦想，有的实现了，有的由于种种原因，没有实现。现在上帝给我的时间不多了，为了不遗憾地离开这个世界，我打算用生命的最后几年去实现剩下的愿望。”科尔辞掉了公司的职务，去了埃及和希腊。现在科尔正在实现他出版一本书的夙愿。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一天，马克在报上看到科尔写的一篇有关生命的散文，于是打电话去问科尔的病情。科尔说：“我真的无法想象，要不是这场病，我的生命该是多么的糟糕。是它提醒了我，去做自己想做的事，去实现自己想去实现的梦想。现在我才体味到什么是真正的生命和人生。你生活得也挺好吧？”

马克没有回答。他早把自己亲口说的去埃及和希腊的事放在脑后去了。

在这个世界上，每一个人最后都不可避免地要走向生命的尽头，有的人走得快，有的人走得慢。而走得快的人，看透了生死，反而活出了精彩的人生。而走得慢的人，总是想着自己还有足够的时间去实现自己的人生目标，一拖再拖，直到最后仍然没有完成，碌碌无为地度过了自己平庸的一生。这不能不说是生命的一种悲哀。

人，倘若能时常想起死亡，想到每天都有那么多人死去，而自己能健康地活着，一定会感到生命的可贵和生活的可爱，再难处理的事也会变得轻松，人自然而然就会豁达、超脱起来。人只有面对死亡，想到死亡，才能真正冷静理智、大彻大悟、超越自我。

感慨生命的短暂，不是学曹孟德“譬如朝露，去日苦多”的叹息，也不是苏东坡“人生如梦”的无奈，更不是看破红尘的消极颓废。而是想，人生苦短，生命易逝，今天能健康、自在、安乐地活着，我们就没有什么理由不去珍重生命、热爱生活、好好活着，过好生命中的每一天。

因此，当你得意或失意的时候，请站在生命的制高点上，叩问生死，思考人生。有了看透生死的勇气，才能顺应自然、重生乐生，选择超越自我的人生观，创造超越自我的人生价值。



每天都达成所愿，又何来明天烦忧

一日，弘一法师来到禅堂，为众僧讲佛。十分钟后，弘一法师敲过木鱼，环视屋内众僧，只见一小沙弥额头冒汗，双手颤抖。弘一法师问其原因，小沙弥回道：“方才听师父讲诵佛法，以为能课业圆满，没想到心思怎么也集中不到一点上，以至如此。”弘一法师微微一笑，双手合十道：“诸生烦恼，不过是纠结过多。心在当下，又何来纷扰。”

上班下班，吃饭走路，或者挤公共汽车，有人闭目却思绪万千，有人微笑却面色憔悴；望浮云而忧人生岁月，看今朝而恼明日风雨。名缰利锁，奔忙劳累，一刻不得闲。这样的人，说来终归有些感时伤世。因为感时，故牵挂太多，明天将会如何，以后还能怎样，现在的落脚之处是否会是自己终身的陋室；因为伤世，而喜怒无常，试图寻求安宁的场所，眼见人来人往，空间被压缩，似乎连呼吸都显得如此困难。就像那个小沙弥一样，心思有碍，而不能彻悟。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在古人看来，这无疑是身心的“物役”，即为自己创造的事物所困，更为自己的精神世界所扰，想要寻得简单的生活，却终究不得。他们虽然工作着、生活着，却似一群被放逐的幽灵，生活在别处。执著于不可知的将来，于是雾非雾，花非花，朴质清新的一面也逐渐被世俗的尘埃所覆盖，不知道该往哪里去。自然万物无论怎么复杂，都是起于一物，最终落于一物。落于一物即是关照现在。执著于当下，庸人自扰似的无尽烦恼和因此而发的黯然神伤还会浮现于我们的心头吗？也唯有关照现在，执著于当下，内心才不致看似充沛实则荒芜，才可以简单通达的心态面对错综复杂的人世。

一个女子得了重病，需要马上手术，当女子的丈夫在手术同意书上签字的时候，他的手都哆嗦了，因为他害怕手术会让他们生死两重天。手术很成功，女子听到了丈夫欣喜的喊声。可是她根本睁不开眼睛，因为全身麻醉。看着心爱的妻子苍白的面庞，丈夫极为心疼。等女子睁开眼睛，护士长对女子的丈夫说：“如果排气了，就可以吃东西了。”可是她没有排气，气在她肚子里就是不出来，疼得女子汗流不止。女子后来告诉丈夫，当手术结束后，她想大哭一场，因为她又活了过来，她又可以和他吵架了。丈夫紧握妻子的双手说：“吃饭就吃饭，睡觉就睡觉，不许乱想、不许生气、不许生病，我要和你好好的度过每一天。”女子投入丈夫的怀抱，她想握住现在。

过去的，已经过去，未来的，还没发生！也许只有当人们遭遇不幸时，才会意识到当下时光的宝贵，就像上文中的这个女子和她丈夫一样生活的起起伏伏总是很容易让我们回想过去，会让我们产生这样的叹息：为什么以前不那么做？为什么此刻才追悔莫及。慌乱和无措由此产生，继而对自己整个人生产生了怀疑。人的生命，一方面是吃食物，一方面是消化食物；人的意识亦为一方面获取，一方面付出，“获取”和“付出”是“明己”，是智慧人生的体现。每一天都达成所愿，又何来明天之烦忧？

珍视今天，勿让等待妨害人生

有个创意家，总是给人以悠闲无事的感觉，但他的收入并不少。记者问他是怎么做到的，他说：“做时间的主人，别让时间做你的主人。”

这句话的意思是说，你可以决定什么时间做什么事，而不是让时间来决定你应该做什么事。时间对他而言只是桥梁，通过它，可以找到更合适的生活方式，而不仅仅是谋取财富。在他看来，时间还有更重要的使命：“有时间的人是活人，没有时间的人是死人。”

宋国大夫戴盈之曾对孟子说：“现在的赋税太重了，很想按照以前的井田制度，只征收十分之一的税，但是目前执行起来有困难，只能暂时减一点儿，明年再看着办，你以为如何？”孟子不置可否，只举了个例子：“有一个小偷，每天都偷邻居的鸡，别人警告他，再偷就将

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他送官，他哀求说，从今天开始，我每个月少偷一只，明年就洗手不干了，可以吗？”

其实，等待永远是美好的最大敌人。一个小偷不会应每个月少偷鸡而成为善良之辈，时间也不会在我们的等待之中变得漫漫无期。俄国作家赫尔岑认为，时间中没有“过去”和“将来”，只有“现在”才是现实存在的时间，才是实实在在的、最有价值和最需要人们利用的时间。在这一点上，丘吉尔和爱因斯坦无疑是我们最好的榜样。

英国前首相丘吉尔平均每天工作 17 个小时，还使得 10 个秘书也整日忙得团团转。为了提高政府机构的工作效率，他在行动迟缓的官员的手杖上，都贴上了“即日行动”的签条。

1904 年，正当年轻的爱因斯坦潜心于研究的时候，他的儿子出生了。于是，在家里，他常常左手抱儿子，右手做运算。在街上，他也是一边推着婴儿车，一边思考着他的研究课题。妻儿熟睡了，他还到屋外点灯撰写论文。爱因斯坦就是这样抓住每一个今天，通过一点一滴积累，在一年中完成了四篇重要的论文，引领了物理学领域的一场革命。

钟表王国瑞士有一座温特图尔钟表博物馆。在博物馆里的一些古钟上，都刻着这样一句话：“如果你跟得上时间步伐，你就不会默默无闻。”这句富有哲理的话，一定早已铭刻在许多成功者的心灵深处了。

珍惜生命，珍视“今天”，不放弃每天的努力，是成功者们共同信奉的信条。今天，如果你珍视每一分钟，你的生活又会是怎样呢?

多读一分钟：书太多了，人的时间太少了，多浪费一分钟，少阅读一本书。经常省下零零星星的一分钟，拿出一本喜欢又被遗忘很久的书来阅读。多读一分钟，你会感到很惬意。

多玩一分钟：人生倏忽一百年，少得可怜。每天多留一分钟，看一看山水，看一看大海和天空，看一看星星和月亮，就能把人生演绎得美妙多情些。

多陪孩子一分钟：孩子才是人生里最重要的资产之一，多一分钟赚钱，便少一分钟与孩子相处的机会。与孩子相处，你可以返璞归真，拥有童稚之心，无忧，欢乐。

多陪爱人一分钟：爱人不是用来拌嘴的对象，她是六十亿分之一的缘分与修得五百年福分的集合，在终老之前多陪她一分钟。一个一分钟很少，一百个一分钟也不多，但是千千万万个一分钟，可就不少了。每天预留一分钟给家人，人生便多了许多一分钟的美好。



眼光是为看到现时的喜乐而存在

我们的眼光是为了看到现时的喜乐而存在的，如果始终将目光停留在消极之处，那么你只会变得越来越沮丧、自卑，无缘无故给自己增添烦恼，还会影响你的身心健康。结果，你的人生就可能被失败的阴影遮蔽它本该有的光辉。悲观失望的人在挫折面前，会陷入不能自拔的困境。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

尤利乌斯是一个画家，而且是一个很不错的画家。他画快乐的世界，因为他自己就是一个快乐的人。不过没人买他的画，因此他想起来会有点儿伤感，但只是一会儿。

他的朋友们劝他："玩玩足球彩票吧！只花两马克便可赢很多钱！"

于是尤利乌斯花两马克买了一张彩票，并真的中了彩！他赚了50万马克。

他的朋友都对他说："你瞧！你多走运啊！现在你还经常画画吗？"

"我现在就只画支票上的数字！"尤利乌斯笑道。

尤利乌斯买了一幢别墅并对它进行了一番装修。他很有品位，买了许多好东西：阿富汗地毯、维也纳柜橱、佛罗伦萨小桌、迈森瓷器，还有古老的威尼斯吊灯。

尤利乌斯很满足地坐下来，他点燃一支香烟静静地享受他的幸福。突然他感到好孤单，便想去看看朋友。他把烟往地上一扔，在原来那个石头做的画室里他经常这样做，然后他就出去了。

燃烧着的香烟躺在地上，躺在华丽的阿富汗地毯上……一个小时以后，别墅变成一片火的海洋，它完全烧没了。

朋友们很快就知道了这个消息，他们都来安慰尤利乌斯。

"尤利乌斯，真是不幸呀！"他们说。

"怎么不幸了？"他问。

"损失呀！尤利乌斯，你现在什么都没有了。"

"什么呀？不过是损失了两个马克。"

朋友们为了失去的别墅而惋惜，可是尤利乌斯却不在意，正如他所说的，不过是两个马克，怎么能够影响他正常的生活，让他陷入悲伤之中呢？由此可见，事情本身并不重要，重要的是面对事情的态度。只要有一双能够发现美好事物的眼睛，有一颗保持乐观的心，那么即使是再悲惨的事情，也不会让我们悲伤。

我们都有这样的感受：快乐开心的人在我们的记忆里会留存很长的时间，因为我们更愿意留下快乐的而不是悲伤的记忆。每当我们回想起那些勇敢且愉快的人们时，我们总能感受到一种柔和的亲切感。

千万不要让眼光停留在消极之处，让自己心情变得越来越消沉，一旦发现有这种倾向就要马上避免。我们应该养成乐观的个性，面对所有的打击我们都要坚韧地承受，面对生活的阴影我们也要勇敢地克服。要知道，任何事物总有光明的一面，我们应该去发现光明、美好的一面。垂头丧气和心情沮丧是非常危险的，这种情绪会减少我们生活的乐趣，甚至会毁灭我们的生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要奢望未来，享受此时此刻

现代人总觉得自己的生活疲惫，无暇享受此刻美好的生活，这是因为大家总是担心时间不够，就像总是觉得钱不够一样。学习停下脚步，享受已经拥有的时间、金钱与爱是生活中重要的一课。

释迦牟尼在没有成佛之前，经历过很多次的磨炼和苦修，从中领悟了许多人生的真谛。

有一天，释迦牟尼要进行一次长途的跋涉，他因为急于到达目的地，便无视于路程的遥远和艰苦，努力地赶路。

长路漫漫，释迦牟尼累得精疲力竭，终于，眼看就要到达自己想去的地方了，他松了口气。就在他心情放轻松的同时，他感觉到自己的脚下有一颗小石子磨得双脚很不舒服。那颗石子很小，小到让人根本不觉得它的存在。

其实，在刚开始赶路时，他就已经清楚地感觉到那颗小石子在鞋子里，不断地刺痛着脚底，让他觉得不舒服。然而，他一心忙着赶路，不想浪费时间脱下鞋子，索性便把那颗小石子当做是一种修行，不去理会。直到这时，他才停下急切的脚步，心想着：既然目的地已经快要抵达了，又还有一些余暇，干脆就在山路上把鞋子脱下来，把脚下的小石子从鞋子里倒出来，让自己轻松一下吧！就在他低头弯腰准备脱鞋的时候，他的眼睛不自觉地瞄向路边的水光山色，竟发现它是如此的美丽。当下，他领悟了一个重要的道理：自己这一路走来，如此匆忙，心思意念竟然只专注在赶路上，甚至完全没有发现四周优美的景色。

他把鞋子脱下，然后将那颗小石子拿在手中，不禁赞叹着说："小石头啊！真想不到，这一路走来，你不断地刺痛我的脚掌心，原来是要提醒我，慢一点儿走，注意生命中的一切美好事物啊！"

如果天上的星星一生只出现一次，那么每个人都会出去仰望，而且看过的人一定都会大谈这次经历的庄严和壮观。传媒一定提前大做宣传，而且事后许久还要大赞其美。星星果真只出现一次，我们一定不愿错过其美，不过它们每晚都闪亮，所以我们很少抬头望一眼天空。

正如罗丹所说："生活中不是缺少美，而是缺少发现。"不会欣赏每日的生活是我们最大的悲哀。其实我们不必费心地四处寻找，美是随处可见的。

可惜的是，生活中的美总是被我们忽略，我们无意中预支了"此刻的生活"。要充分享受生活，就一定要学会放慢脚步，让自己停留在一个没有过去，没有未来，只有现在的地方。当你停止疲于奔命时，你会发现生命中未被发掘出来的美；反之，当生活在欲求永无止境的状态时，我们永远都无法体会生活的"慢"妙之美。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



幸福就是现在进行时

很多人总是说体验不到更多的幸福，很重要的一个原因就是：他们将幸福放在了舒服生活的对立面。为什么这么说呢？因为很多人都以为，人们所付出的劳动与获得的收入往往是成正比的，同样的道理，一个人在享受生活的同时也一定付出了很多常人无法想象的艰辛努力，才能获得这种享受生活的权利。言外之意就是，如果一个人没有经历过奋斗的艰辛，他就不会取得成功。用一句老话说就是“要想人前显贵，就要背后受罪”。

正是因为这样的一种普遍存在的认知，很多人总是有意无意的用这种说法去“鞭策”自己，想要保证自己不会失去其他更重要的东西，诸如良好的工作热情和生活状态等。也有很多人都有另外一种想法，就是认为在人生的前半段把重要的事情做完之后，剩余的人生就会变得很幸福了。然而，当一个人把他自以为需要的事都做完了之后，他也未必会是幸福的。除此之外，他还要时时刻刻承受来自“成功”的压力。要知道，压力可是一把双刃剑，一方面可以铸就一个人的成功，但它也可以摧毁一个人的幸福感。

某生物研究所曾经进行过一个很有意思的试验。实验室的工作人员用很多铁圈将一个小南瓜整个箍住，借此去观察南瓜在逐渐长大的时候，会对这个铁圈产生多大的压力。他们预估南瓜最多能够承受大约 500 磅的压力。可是，当第一个月过去的时候，南瓜就已经承受了 500 磅的压力；实验进行到了第二个月时，南瓜已经承受了超过 1000 磅的压力；当它承受到大概 2000 磅的压力时，研究人员必须对铁圈加固，才避免了南瓜将铁圈撑开。整个南瓜承受了 5000 磅的压力后瓜皮才产生破裂，然后实验就此结束。当人们打开这个南瓜后，发现它已经无法再食用了，因为南瓜的里面长满了坚韧牢固的纤维，因为它试图想要突破禁锢它的铁圈。为了吸收充分的养分，以便于突破限制它成长的铁圈，它的根部甚至延展超过 2 ~ 4 米，所有的根向不同的方向全方位地伸展，这个南瓜独自就控制了整个花园的土壤和资源。

在承受压力方面，人跟南瓜一样，所能承受的压力也是固定的，在生长的过程中，过多的束缚会使得它感到很不好受。但如果接受的压力合适的话，那么这个南瓜一样会生长得很好；而如果给这个南瓜施加的压力过大的话，那么这个南瓜即便是长成了也同样没有任何价值。

在现实生活中，人不可能完全没有压力。一个人有点压力是很正常的事情，并不是没有压力的生活才是幸福的生活，也不是把一切都得到了就是幸福。其实，幸福不是将来时，而是现在进行时。珍惜好现在吧，最起码在失去之后就不会后悔。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



善待每一天，才会幸福一生

幸福的生活是自己争取的，生活就像一面镜子。你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。只有善待生活中的每一天，生活才会让你幸福一生。正所谓：物随心转，境由人造。其实，生活的样子取决于你怎样对待生活。如果你总是烦事缠身、整日愁眉苦脸，生活就会黯淡无光；如果你总是心怀美好，善待每一天，生活就会阳光灿烂。你如果内心向往成功，成功就会向你靠近；你若总是沉浸在失败中，那么失败就会随你而来。

柏拉图曾经说过：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”正所谓：“心中有绿意，满目皆是春。”只要你心中充满美好，对每一天都抱着美好的希望，那么生活就会常与幸福相伴。

要学会自信而勇敢地面对生活中的每一天。生活是美好的还是暗淡的，这取决于你对生活有没有自信。如果心里一直想着做不成某件事，这件事便永远没有完成之日；要是一开始就坚信这件事必成，那么，你已经成功了一半。有一位哲学家说过，“一个人把自己想象成什么，他就会成为什么”。只有每天想象着自己生活在幸福之中，你的生活才会充满阳光；每天上班时，享受着工作带来的愉悦和乐趣，才会认真工作，做出成绩。

每个人都要在生活中做一个真实的我，真诚地对待生活，生活才会善待你。是金子就会发光，不要埋藏在泥土中；是百灵，就要歌唱。好好做好真实的我，用心经历生命中的每一天，你善待了你的生活，生活才会赋予你幸福。当然，生活中不可能时时刻刻充满美好，也并非所有的愿望都能实现，所有的付出都有回报，所有的期待都能出现，所有的努力都能成功。当达不到生活的目标时，不要悲观，不要失望，不管是好是坏，都是你自己的生活，都要用心去对待，用心去经历。其实，生活就是一个不断挖掘的过程。你善待生活，生活也同样会善待你。我坚信，最重要的是乐在其中。因为人生的结果都是一样的。享受整个过程，才是真谛。

记得有一位名人说过：“做每一件事情，都给它一个快乐的思想，就像把一盏盏灯点亮。”人生在世，短短数十载，要以智慧、乐观的心态对待一切，不要沉溺在悲观和失落中。善于从失败的教训中获得做人的勇气；也要学会从成功的经验中获得做事的信心。认真对待生活中的每一天，让自己用豁达的态度对待人生中遭遇的美好或是不快。这种自我平衡的心态，足以支撑一个人乐观智慧地面对这个世界。就像罗丹说的一样，生活不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。同样的道理，生活中并不是缺少幸福，而是缺乏一颗善待生活的心，缺乏一颗感悟幸福的心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让遗忘带给你幸福的阳光

有没有想过，如果人的头脑就像电脑那样，那是不是里面也会有病毒的存在呢？或者在系统不好用的时候，我们可不可以重装系统，让一切重新开始呢？但是，人的大脑肯定不能像电脑那样，把所有东西都重装，因为人有七情六欲，不可能如电脑那样输入数字就能理解运算，而不受情感的迷惑。不过，正因为我们是人，每个人都有着深及心底的记忆，即便那个人是个患有失忆症的患者，也都有可能会有记忆恢复的可能。

如果我们能忘记所有的悲伤与苦痛，那该多好呢？是否生命中的一切就会十分美好呢？天，依旧的蓝；星空，依旧迷人；宇宙依然运转着。不同的是我们可以只拥抱快乐，可以不用眷恋着所有的悲与苦。不过，如果真有这样的权利，我们的生命是否可以过得更好呢？

没有人喜欢苦与悲，但它确实在生活中存在着。因为喜怒哀乐，是我们生下来就拥有的情绪。因为我们可以表达，因为我们可以感受，因为我们可以发泄，所以，我们的生命才是完整的。

有些事，明明很难忘，却刻意地将它遗忘，那不是随时间的消逝而变得平淡，而是脑海里自然的排它反应。在医疗自己的时候，“选择性遗忘”是医疗自己的最佳方法。但是，过去的回忆，绝对不是存在着的恶梦，也不是让人踯躅不前的负担，更不是时刻打击自我的阴影。它就像黑胶片，一格一格详细记载着我们的过去和曾经拥有的故事。我们也都明了，未来是不可深知的一切，我们都无法掌握那分秒变动的一刻。当所有的人都向前走，而我们还仍然停滞不前时，这个世界还是会依然运转着。

人这辈子，只有学习着去遗忘曾经的伤痛，才能将心里的裂缝缝补起来，让心里的伤口一一长好；当心轻了些、空了些的时候，我们才能用更明亮的眼睛，用智慧之光去看待这世上的美好。

遗忘，不是让脑子变得空白，而是一种选择，一种对自己未来负责的选择，我们都清楚地明白，有舍才有得，放下与获得的替代性。倘若我们一直眷恋过往的恋人、过往的情伤，那么，我们肯定无法带着一颗完整的心，去开始下一段感情，倘若我们一直回忆起家人的责骂，家人给予不快乐的回忆，那么，我们也永远都无法怀抱着血浓于水的情感，与他们相互依偎。倘若我们一直记起朋友的背叛，朋友给我们的痛苦，那么，我们也终然无法和朋友坦然的交心，一起共享生活的美好。

亲爱的朋友们，生命，是非常美好的。为何不能把心中的大石头放下，静静地去冥想一切，恣意的享受生命的氛围呢？你有多久没有洗涤心灵了呢？你是否感觉着无助，感觉到感伤呢？那么，何不找个时间将秽物释放，将我们的心清洗干净，用美好完整的心去迎接明日晨起时的朝阳。

只有学会遗忘，才会幸福。只要把曾经拥有过的美好回忆，放在心里就好了。忘掉一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

些痛和苦，以踏实的步伐走向前去，承接新生活的开始，享受属于我们的幸福！

别把幸福寄托在明天

有这么一个人，当别人都在辛苦工作的时候，他却一个人窝在一个狭小的地下室里，吃了就睡，睡了就吃。许多朋友都对他这样的生活疑惑不解，他却跟别人说，他在买彩票，今天中不了，明天可能就中了。他还说："你们这样辛苦工作为了什么？一辈子才能挣几个钱？我说不定明天就中了头彩，到时候你们可千万别羡慕我的幸福生活！"过了一段后，医生在给他检查的时候，发现他患有孤独症，所以才闭门不出。不过，在日常生活当中，也有很多人和他一样身体健康，但思想却有病。这些人天天把"我明天一定会怎么样"挂在嘴边，好像那就是他们的伟大梦想。但实质上，却与那位孤独症患者没什么两样。大家肯定都听过海子的那句诗吧，"从明天起，做一个幸福的人"，海子把幸福寄托在了明天，而不是从现在起开始。但明天还有明天的事，虽然明天总会来临，但是却无法预料出明天会发生什么。海子，这个用心灵歌唱的诗人，这个把幸福寄托给了空幻的明天的流浪者，最终还是失败了。

我国古代教育家孔老夫子说过："逝者如斯夫，不舍昼夜！"时光如匆匆流水，任何时候都要抓住现在。如果我们不能好好地把握住现在，而把明天当做现在是懒惰的借口，那么等到回过神来的时候，就发现人生已所剩无几了，那时候只能追悔莫及。

还有一种人，他们一点儿也不懒惰，而且还很勤劳，但是就是因为他们太过于勤劳，他们以为明天的幸福全部都要靠今天的努力，所以他们一点儿也不愿意空出时间来感受生活，哪怕是吟一首小诗，写几个大大的毛笔字，或者是晒晒太阳。撒哈拉沙漠中，有一种土灰色的沙鼠。每当旱季到来之时，这种沙鼠都会在自己的洞穴里积攒很多很多的草根，以便让接下来艰苦的日子比较好过。所以，这个时候沙鼠都会忙得不可开交，整天满嘴都是草根，往返于洞穴与沙丘之间，从早起一直到夜晚，辛苦的程度让所有人都叹为观止，就算是人类的劳模都望尘莫及。

但事实上，沙鼠根本用不着这么辛苦，一只沙鼠在旱季只能吃掉两公斤草根，但它运回来的草根多达十公斤以上，也许只有囤积才能让它们安心。最后的结局是，大部分草根都腐烂了，这些辛苦的沙鼠还要不停地将腐烂的草根清理出洞。太勤劳的人都患了小沙鼠这样的"不安症"，在生活中，对未来感到深深的不安，终日为那些还没有到来或永远也不会到来的事物焦急忙碌，完全丧失了生活的乐趣。

19 世纪法国科学家巴斯德说："我们向来不曾把握现在，不是沉湎于过去，就是殷盼着未来；不是拼命设法抓住已经如风的往事，就是觉得时光的脚步太慢，拼命设法使未来

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

早点儿到来。我们实在太傻，竟然流连于并不属于我们的时光，而忽视唯一真正属于我们的此刻。”

《圣经》中，也有一个关于这样的小故事，讲的是以色列民族在出征埃及的最后途中，天上降下大饼，许多人舍不得当日吃尽，藏了一夜，可到了第二天，却全部霉坏而不能下口。而我国唐代著名诗人李白就不是这样，他对生活的态度，可以从他的《将进酒》中窥见一斑：“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。”我们应该向李白学习，因为幸福就像故事中的大饼一样，应当及时享有才不会变味。

过去和未来都是虚幻的，过去是记忆支撑的，未来是想象构成的。而真正的东西和真实的快乐只会出现在现在这一刻。未来幸福与否，那是以后的事，别为了不切实际的幻想，让自己活得太累。从容地面对人生，首先是要让现在的自己幸福起来，这才是真理。

预测未来，不如享受当下

古希腊学者库里希坡斯曾说过一句话：过去与未来并不是“存在”的东西，而是“存在过”和“可能存在”的东西；唯一“存在”的，是现在。

时而听到有朋友抱怨：为什么行情总是与我背道而驰？也经常有人关切地询问：明天的市场究竟如何走？而这些，却又让我困惑：为什么我们老是为过去的事情追悔莫及，而为未来不得而知的事情惆怅呢？

一位老人曾发出过这样的感叹，“这个世界不确定的东西太多了。而用确定的东西去把握不确定性的世界，就好比赌博……”面对略显戏剧化的市场，好多人都想做个“乱世英雄”，都渴望在不确定中把握住确定的市场脉搏，通过各种途径去预测后市走向……然而又有多少人在这追逐的路途中乱了阵脚呢？

很多朋友包括我们自己，似乎一直以来都在孜孜以求这些东西：确定的感情，确定的未来，确定的成长，确定的估值……好像只有确定了，我们才睡得更踏实，才不会有那么多白头发。人们总喜欢去搞预测，似乎把结局的种种分析透彻我们才会觉得安稳；也老是爱跟随各种各样的预言，好像它就是事物确定前的心理寄托。这些种种对未来的暗示，就像肥皂泡一样，在现实面前无声破灭，但它还是层出不穷，滋生、蔓延于人类内心好奇的沃土。

一位作家这样说过：“当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在‘现在’，全神贯注于周围的事物，快乐便会不请自来。”假如你时时刻刻都将力气耗费在遗憾的过去和未知的未来，却对眼前的一切视若无睹，你永远也不会享受到快乐。毕竟，昨日已成为历史，明日尚不可知，只有“现在”才是上天赐予我们最好的礼物。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

许多人喜欢预支明天的烦恼，想要早一步解决掉明天的烦恼。每一天都有每一天的人生功课要做，努力做好今天的功课再说吧！对于明天的烦恼，你今天是无法解决的。或许人生的意义不过是看看身旁每一朵绮丽的花，享受一路走来的点点滴滴而已。

东边日出西边雨，是自然界的奇妙；才下眉头，却上心头，是人世间的缠绵；上午红线，下午转绿，是市场的变幻；谁，又是那冥冥中的一双手？倘若你摸不到这双手，不妨尽情地享受当下吧！

还记得有关世界末日的预言吗？在2000年即将临近的时候，曾经众说纷纭，沸沸扬扬，煞是热闹。但到头来，全都不攻自破，被从新世纪走来的人们转身忘得干干净净。

如果你感受不到未来的真实存在，还不如享受当下。把握当下的生活好好地过，明天的事明天再说，好好享受当下吧。

笨人寻找远处的幸福

“做声不幸福，不做声也不幸福；成家不幸福，不成家也不幸福。这种瀑布现象使人类成了所有动物中最不快活的，是最进步，也是最惨兮兮的。”作家韩少功在他的书中，对当下某些人的幸福状态作出这样的阐释。

这句话很犀利，虽然有些不太中听，但的确是对当下社会一些人的真是写照。他们总悲悲切切地觉得，幸福似乎是与自己无关的东西，他们要么只能看到别人有多幸福，让他们心里有多羡慕。要么就觉得自己的幸福一定是在实现某个“目标”之后才会姗姗来迟。反正，幸福总是在远处，在别处。

很多人都说，他们真正向往的生活是这样的：在幽静的山谷中，有一所小房子，前面有一个小院子，在院子里种点儿菜，养条狗，优哉游哉，乐不思蜀；或者远离这喧嚣的城市，身边有爱的人和可爱的孩子，过着平静且富足的生活。还有人直接拿来了海子的诗：面朝大海，春暖花开……

还有很多人虽然内心没有明确的想法，但也觉得需要通过自己的努力打拼，那些美好而富足的生活，是在以后的某一个时刻。譬如，等结婚之后，等拥有一辆好的汽车之后，等去度一次愉快的假期之后，等退休以后，他们的生活就会更加完美，在这些时候才能得到幸福。这种想法的确使人们在工作之中充满了动力，为此，人们可能会十几个小时不间断地拼命去工作。但事实上，很可能面临的情况是，在人们的所有预设的目标和愿望都达成之后，幸福并没有像想象般的那样如期而至。

因为他们认为幸福在远处，所以凡事总希望放一放，搁一搁，等一等，在面对一些选择时，总是说再等等吧，等有钱了、不忙了、有房了、升职了……然后再去怎么样怎么样。总之，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

觉得幸福的时机，是在等待之后的下一次。正因为我们总认为幸福在远处，于是我们步履匆匆，像流水线上的机器一样处于快和忙的节奏之中，忙忙碌碌的去追赶着根本看不见的幸福。

“忙”这个字，拆开来是“心”加“死亡”的“亡”，可以说，如果太忙，心灵一定会死亡。古人曾说过：“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”人们步履匆匆地去追求的其实就是名和利，我们总认为在得到名和利之后，才算是接近了幸福。但却不知道，如果只有拥有了名利的生活，只是表面看起来很幸福罢了，就如同美丽的外表不等于幸福的实质。但太多的人不明白这一点，还是挤破了头拼命地去追求这种“伪幸福”，而使自己的生活疲于奔命，让自己永远都处于忙、盲、茫的状态，最终失去了自我。

卡耐基告诉我们，人性最可怜的就是：我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开在我们窗口的玫瑰。

忙碌的生活让人们在日复一日、年复一年，周而复始的日子中失去了对生活的激情和斗志，很多珍贵的东西，已经在人们的不知不觉中沉睡了过去，这些沉沉睡去的东西其实就是幸福的源泉。

只有笨人才去傻傻地追求那些远处的、飘渺的、看不见的幸福。每个人的一生其实都是一次远行，重要的不是目的地，而是沿途的风景以及看风景的心情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十三章　上善若水，水善利万物而不争





“不辩”是一种大胸襟

在现实生活中，“口舌之交”是人际沟通中最重要的一种方式。在这个沟通过程中，言来言去，自难免失真之语，诽谤就是失真言语引发出的一种带有攻击性的恶意伤害行为。在很多时候，诽谤与流言并非我们所能够制止的，甚至有人说有人群的地方就有流言，也正因为如此，我们对待流言的态度就显得尤为重要。伟大的美国总统林肯说：“如果证明我是对的，那么人家怎么说我都无关紧要；如果证明我是错的，那么即使花十倍的力气来说我是对的，也没有什么用。”

当诽谤已经发生，我们一味地去争辩，其结果往往会适得其反，不是越辩越黑，便是欲盖弥彰。鲁迅先生说得好：“积毁可销骨，空留纸上声。”的确，对付诽谤最好的方法便是保持缄默，让清者自清而浊者自浊，这才是明智的选择。

有位修行很深的禅师叫白隐，无论别人怎样评价他，他都会淡淡地说一句：“就是这样吗？”

在白隐禅师所住的寺庙旁，一对夫妇开了一家小店，他们家里有一个漂亮的女儿。有一天，夫妇俩发现尚未出嫁的女儿竟然怀孕了，这种见不得人的事，使得夫妇俩异常震怒。在夫妇俩的一再逼问下，他们的女儿终于吞吞吐吐地说出“白隐”两字。

夫妇俩怒不可遏地去找白隐禅师理论，但这位大师不置可否，只是若无其事地说道：“就是这样吗？”于是孩子生下来后，就被送给白隐禅师，此时，白隐禅师的名誉也已扫地，但他并不在意，而是非常细心地照顾孩子。他向邻居乞求婴儿所需的奶水和其他用品，虽不免横遭白眼或是冷嘲热讽，但他总是泰然处之。

事隔一年后，这位没有结婚的妈妈，终于不忍心再欺瞒下去了。她老老实实地向夫妇俩吐露真情——孩子的生父是住在附近的一位青年。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

夫妇俩立即将她带到白隐禅师那里向他道歉，请他原谅，并将孩子带回。

白隐禅师仍然是淡然如水，他只是在交回孩子的时候，轻声说道："就是这样吗？"仿佛不曾发生过什么事，即使有，也只像微风吹过耳畔，霎时即逝。

白隐禅师为给邻居女儿以生存的机会和空间，毅然放弃了为自己洗刷清白的机会，纵使受到人们的冷嘲热讽，他也始终泰然处之，只有平平淡淡的一句话"就是这样吗？"雍容大度的白隐禅师令人赞赏景仰。

一个人如果能够将外界的闲言碎语当作耳边的一阵风，任它吹来，任它吹去，不为之所动，就会省却很多时间，获得一个清静圆满的人生。

流言止于智者，"不辩"才是一种大胸襟，真正有智慧的人是不会被流言中伤的，因为他们懂得用缄默来对待那些毫无意义的流言、诽谤。当我们用缄默来处理问题时，我们的心就会得到安宁与平静，不再会有怨恨之类的繁杂情绪让我们烦恼。



"不争"和"无求"是远离烦恼的妙法

嫉妒是当别人超过自己时、油然而生的一种酸溜溜的感觉，它不仅是一种负面的、有害的心态，而且是一种心理疾病。嫉妒心越强，说明其心理越脆弱。你不能确定自己的位置和目标，总是把自己同别人相比，无法从生活和工作中发现自己真正的价值，因此，经常处在压抑、焦虑不安、怨恨烦恼、患得患失的心境中，得不到片刻祥和、宁静。因此，嫉妒就像一把双刃剑，既会使别人受到伤害和痛苦，也会使自己处在频繁的心理刺激和压力下。

什么样的人才能摆脱嫉妒心所带来的烦恼？应该是无所求的人。

"人到无求品自高"，这句话出自清文学家纪晓岚的先师陈伯崖撰的一副联书，原联是："事能知足心常泰，人到无求品自高"。这里的"无求"是告诫人们要摒弃满脑子的功利与浮躁，不为外物所牵绊，不为浮云遮望眼，从而获得一种超然物外的自在与宁静。这里的"无求"，不是人生的不思进取和漫不经心，也不是心灰意冷和垂头丧气，更不是一筹莫展、难掩烦闷的消极态度和庸人哲学，而是告诫人们要摆脱功名利禄的羁绊和困扰，不必强求，有所不求才能有所追求。

兄弟争雁的故事，大家一定都知道：

兄弟两个外出打猎，看见一只大雁从天上飞过，兄弟俩拉好弓准备射雁，这时却为了射下雁后该如何吃而争吵起来。哥哥说要煮着吃，弟弟说不行，要烤着吃，争论了半天也不分高下，最后没办法，就找了一个过路的老人来评理。老人说："把雁分成两半，一半煮着吃，一半烤着吃不就得了？"兄弟俩觉得这个主意不错，就听从了老人的安排，但抬

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头射雁时，大雁早已飞走了。

可见，争吵实在是一件两败俱伤的事，到头来谁都得不到好处。

人达到了无欲无求的境界，其人格便会自动提高。人格的伟大之处在于：他能超出欲望的需求而追求品德的完善。因此，能够遵循人格的要求，有所为，有所不为，能够“不降其志，不辱其身”。无为而无所不为，有所不求而有所追求，这才是“无求”的最高境界。这种境界既是一种胸怀，也是一种信仰，还是一种品格，更是一种心态。这样的心境需要时间的磨砺，也需要人生的锤炼。

避免无谓的争论

放弃争辩，因为那样会让他人避而远之，甚至让自己到处树敌。天底下只有一种能在争论中获胜的方式，那就是避免争论。十之八九争论的结果会使双方比以前更相信自己绝对正确。争论是没有赢家的。要是输了，当然就输了；即使赢了，实际上还是输了。如果争论者的胜利，建立在使对方的论点被攻击得千疮百孔的基础上，证明他一无是处，那又怎么样？争论者会觉得洋洋自得，但对方呢？争论者伤了他的自尊，他会自惭形秽，他会怨恨争论者的胜利，而且会得到“一个人即使口服，但心里并不服”的结果。正如明智的本杰明·富兰克林所说的：“如果你老是抬扛、反驳，也许偶尔能获胜，但那只是空洞的胜利，因为你永远得不到对方的好感。”

因此，要衡量一下，宁愿要一种字面上的、表面上的胜利，还是要别人的好感和自己内心的平静？

巴特尔与一位政府稽查员因为一项 1 万元的账单引发的问题争辩了一个小时之久。巴特尔声称这笔 1 万元的款项确实是一笔死账，永远收不回来，当然不应该纳税。“死账？胡说！”稽查员反对说，“那也必须纳税。”

看着稽查员冷淡、傲慢而且固执的神态，巴特尔意识到争辩得越久、越激烈，这位稽查员可能越顽固，他决定避免争论，改变话题，给他一些赞赏。

于是，巴特尔真诚地对这个稽查员说：“我想这件事情与您必须做出的决定相比，应该算是一件很小的事情。我也曾经研究过税收的问题，但我只是从书本中得到的知识，而您是从工作经验中得到的。我有时愿意从事像您这样的工作，这种工作可以教会我很多书本上学不到的东西。”

听完巴特尔的话，那个稽查员从椅子上挺起身来，讲了很多关于他工作的话，以及他所发现的巧妙舞弊的方法。他的声调渐渐地变为友善，片刻之后他又讲起他的孩子来。当他走的时候，他告诉巴特尔要再考虑那个问题，在几天之内给他答复。3 天之后，他到巴特尔的办公室里告诉他，他已经决定按照所填报的税目办理。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事实上，争辩的目的是为了分清是非，寻求真理。所以，只要我们不怕吃亏，不做无益的争论，而是采取积极的态度，使用积极、文明、恰当的语言去与人探讨，就一定会取得意想不到的成效。巴特尔就用自己的经历证明了这一点。

为了说服对方，改变他的意见及行为，我们需要冷静地把事实指示给他看，与他从容地交谈。当我们与某人议论时，必须注意到一件事，那就是，在展开争论时切勿冲动地大嚷，或采取激烈的态度。针对这个问题，美国耶鲁大学的两位教授进行了一项实验。

这两位教授耗费了 7 年时间，调查了种种争论的实态。例如，店员之间的争执，夫妇间的吵架，售货员与顾客间的斗嘴等，甚至还调查了联合国的讨论会。

结果，他俩证明凡是去攻击对方的人，都无法在争论方面获胜。相反，能够在尊重对方的人格方面动脑筋的人，则往往能够改变对方的想法。从这项实验中，我们不难获知：人们都有保护自己、避免被他人攻击的强烈冲动。当我们对他人说，“哪有那种荒谬透顶之事”或者“你的思想有问题”时，对方为了保全自己的面子，以及守住自己的立场，定会紧紧地闭起他的心扉。因而，与人展开议论之时，以冷静的态度应对为妙。

不斗气，不生气

世上有两种人，一种是开口便笑的人，一种是牢骚满腹的人；同样的一件事，有人埋头做事，有人破口大骂。埋头做事的并不一定是傻子，破口大骂的也不见得是聪明人，但是前者一定很快乐，后者则容易生气。一个让自己快乐工作的人，一定能将工作做好，这也是成功的前提。在我们斗气的时候，何不学着把看问题的角度稍稍修正，将自己从心魔中解脱出来，站在另一个角度看问题。要懂得缩小自己的不满，才能看见问题的另一个方面。任何斗气都是无济于事的，应勇敢地面对现实，接受现实，以一颗平常心看待已然无法改变的现实。

小薛和小刘是大学时的校友，同系不同班，毕业的时候一同进了一家电脑公司。高科技公司的特征就是高薪高压加高竞争，两人不由自主地成了对手，两年多的时间里不知交锋过多少次。后来，小薛参加一个新程式的开发项目，并被提为主要负责人。

开发很顺利，接近尾声的时候却出了问题，一家同行竞争公司抢先推出了类似的项目成果。开发顿时失去意义，项目立刻被停止。经公司主管研究发现，该推出软件是在本公司研究的核心程序基础上做出的，作为主要负责人的小薛受到技术泄露的牵连不可避免地被降了职。直到半年后小刘辞职跳槽到了那家公司，小薛才知道原来一切都是因为小刘嫉妒她过于锋芒毕露认为她抢了自己的发展机会而暗中使的坏，而正是自己的信任和疏忽，无意中让小刘看到了自己所编的程式。知道了真相的小薛无法咽下这口恶气，于是也跳槽到了那家公司，处处与小刘对着干。结果是两败俱伤，那家公司的经理厌烦了两个人的明

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

争暗斗，最终将她们都辞掉了。

生活中有些挫折可能是别人无意中附加给我们的，有些可能来自和我们敌对的一方，来自于那些准备冷眼旁观我们身陷窘境如何自处的对手。这就需要我们充分利用自己的智慧，低调处之，不和他人斗气，才能保持清醒的头脑。

其实人与人之间，你对我不好，我也就对你不好。这样以恶制恶、以怨制恨、互相伤害，只能加深和激化矛盾、产生怨恨，丝毫解决不了根本问题。要知道，一个人与其意见相左的敌人越多，他的人际交往也就越失败，事业就越难以发展。多一个朋友多一条路，与其与人为敌，不如化敌为友，这样人生之路才会越走越宽，越走越顺。因此遇到矛盾时不管对方是对还是错，自己首先忍让一步，后退一步，心平心和地把问题说清楚。在善心善语面前，相信再不讲理的人也不好意思变本加厉，再大的矛盾都会化干戈为玉帛。

所以，面对他人的过错，能够做到不斗气、不生气的人，才是生活的智者。

放下名利之争是明智之举

功名利禄只是役心之物，不可强求。《红楼梦》中空空道人有首《好了歌》写得很好，其中有："世人都晓神仙好，唯有功名忘不了，古来将相在何方，一堆荒冢草没了。世人都晓神仙好，唯有金银忘不了，生前只恨聚无多，待到多时眼闭了。"这两句写得甚是精辟，将功名利禄一语道破——饿了它不能充饥，冷了它不能御寒，它只会助长内心的欲望，吞噬人纯洁的性情。多少人因为它，迷失自我，到头来身败名裂；多少人因为它，丧心病狂，最终落个"人见人弃"。倒不如留得一份悠闲，任心灵在思想的河流里随意去留。

从前有一个渔翁在梦中见到了智者。

智者问道："你想和我交谈吗？"

渔翁说："我很想和你交谈，你觉得人类最烦恼的是什么？"

智者答道："他们为名利而活，又为名利而烦。他们牺牲自己的健康来换取金钱，然后又牺牲金钱来恢复健康。他们对未来充满忧虑，但却忘记了现在；于是，他们既不生活于现在之中，也不生活于未来之中。他们活着的时候好像从不会死去，但是死去以后又好像从未活过……"

渔翁问道："作为智者，您有什么生活经验想要告诉现在的人？"

智者笑着回答道："金钱名利乃身外之物，要想活得轻松，就别将名利计心头。人们应该知道，一生中最有价值的不是拥有别的东西，而是拥有健康的心态；人们应该知道，与他人攀比是不好的；人们应该知道，富有的人并不是拥有最多，而是需要最少；人们应该知道，要在所爱的人身上造成创伤只要几秒钟，但是治疗创伤则要花几年的时间，甚至更长；人们应该知道，有些人在深深地爱着他们，但却不知道如何表达自己的感情；人们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

应该知道，金钱可以买到任何东西，但却买不到幸福；人们应该知道，两个人看同一件事物，会看出不同的东西；人们应该知道，得到别人的宽恕是不够的，他们也应当宽恕自己。造物主在把那么多美德赋予了人类的同时，也把追逐名利的欲望同时嵌入了人类的身体。于是这些固有的心病便成了桎梏与羁绊，成了悬崖与深渊，它们将许许多多的人挡在了幸福的大门之外。”

事实上，除了名利之外，还有许多东西都能够让人实现自我价值，能够让人获得满足，而为了名利而活也不是一种珍惜人生、享受生命的态度。人的一生转瞬来去，我们何不妨任性一下，去做自己想做的事情、去过自己想过的生活，做个淡泊名利、宠辱不惊、从容不迫的人。

盲目攀比，摔伤的是自己

幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人们的心态。懂得感知幸福的人不盯着别人看，而是珍惜自己所拥有的；不懂得感知幸福的人，总是抱怨自己没有别人拥有得多。幸福与不幸只是人的一念之差：可能家财万贯的人也会不快乐，可能街头流浪的乞丐却常常感觉到快乐。

真正幸福的人无论住什么样的房子都很满足、都一样开心，绝不会整天抱怨房子没有别人的大，没有别人的好。懂得感恩和知足，生活才会赐予我们无限灿烂的阳光；而一味攀比的人，只会亲手毁掉自己的幸福生活。盲目地向上攀登，到最后，摔得粉身碎骨的只有自己。

上帝在天庭里闲得无聊，突然想到了一个好玩的主意：“如果让世界上的万物再选择一次，他们想要做什么呢？”于是，他让天使去办这件事情，而天使最后带回来的答案确实让上帝大吃一惊。

猫说如果让它再活一次，它要做一只老鼠。它认为自己偷吃主人一条鱼，会被主人打个半死，而老鼠却可以在厨房翻箱倒柜，大吃大喝，人们对它却无可奈何。

老鼠说假如让它再活一次，它要做一只猫。吃皇粮，拿官饷，从生到死由主人供养，时不时还有老鼠给它送鱼送虾，很自在。

猪说假如让它再活一次，它要当一头牛，生活虽然苦点儿，但名声好。而它们似乎是傻瓜懒蛋的象征，连骂人都要说蠢猪。

牛说假如让它再活一次，它愿做一头猪。它认为自己吃的是草，挤的是奶，干的是力气活，有谁给它评过功、发过奖？做猪多快活，吃罢睡，睡罢吃，肥头大耳，快乐赛过神仙。

鹰说假如让它再活一次，它愿做一只鸡，渴有水，饿有米，住有房，还受主人保护。而它们一年四季漂泊在外，风吹雨淋，还要时时提防冷枪暗箭，活得太累。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

鸡说假如让它再活一次，它愿做一只鹰，可以翱翔天空，任意捕兔捉鸡。而它们除了生蛋、司晨外，每天还胆战心惊，怕被捉被宰，惶惶不可终日。

男人说假如让他再活一次，他要做一个女人，可以撒娇邀宠，可以做公主，可以当妃子，可以当太太……最重要的是可以支配男人，让所有男人都拜倒在自己的石榴裙下。

不少女人都说假如让她再活一次，一定要做个男人，可以蛮横、可以冒险、可以当皇帝、可以当王子、可以当老爷、可以当父亲……最重要的是可以驱使女人。

上帝看完，大失所望："这些家伙只知道盲目攀比，太不知足了，哎，还是一切照旧吧。"

现实生活中，许多人都习惯于把自己和别人相比，殊不知，在你拿自己的短处与别人的长处相比时，别人也在羡慕你的长处。其实，人应该学会知足，知足才是幸福和快乐的源泉。

圣人之道，为而不争

人们为了实现各种人生目的，无不承受着巨大的心理压力，有的是为了最基本的生存，有的是为了获取高额的利润，有的是为了争取一定的社会地位和名誉，有的是为了权力，等等。为了一己私利，有些人常不择手段，相互争斗，结果酿出了不少悲剧。在一个充满竞争的社会中，人们看重结果而忽略过程，以成败论英雄，尤其是渴望成为强者的人，害怕失败。一些人做事过分强求，不从自己的实际出发，一味追求成功，总是强求硬干、强作妄为，结果身心俱疲。

从历史上许多事实来看，极力求功名的人，难以得到功名；极力求富贵的人，难以得到富贵。如不重视名声反而能得到名声，不重视利益反而能得到利益，不企求富贵反而能得到富贵，这就是适得其反的道理。因此，经常要从反面去看待问题、去做事，或者安静等待，机会到来了，就朝所希望的方面去努力，要懂得"不用之用"、"不为之为"、"不争之争"、"不胜之胜"的方法。如此，天下就没有可争之功、可争之名了。如果能参透这些，也就懂得了极为精微、高深的终极奥义，不会再被蝇头小利所扰，称为"圣人"也不为过了。

一次樊迟向孔子请教如何种田，孔子说："吾不如老农。"

樊迟又问如何种菜，孔子答曰："吾不如老圃。"照理来说，孔子虽不是专家，但多少还是有些农业知识的，但他却宁愿承认自己不如老农、老圃，因为他在种田、种菜方面无所为，因而对这方面的无所知也就无所谓了。

孟子曰："思不出其位。"每个人的社会分工不同，在我们职权之外的事情，我们获得的信息少，所掌握的知识也有限，如果我们不在其位而谋其政，不但会引起别人的不快，甚至可能会影响我们处理自己职权之内事情的效果，并且也不利于我们个人的发展。老子说："以其不争，故天下莫能与之争。""不争"乎？"争"也。静坐无所为，春来草自青。

才能出众的人不一定居于显耀的地方，德行好也不一定自求名声。抛去权势、放弃功名，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也许会到达别人不能到达的境界，如此以无为而达到无所不为，还有何求？做人若明白了这个道理，不就超越了吗？

其实，我们真的没有必要去争什么名、争什么利，只要我们尽力去做，自然就是你的，因为所有的成绩不是争来的，而是做出来的。

无所争未必无所得

人处于世间，如果从宇宙和历史的眼光来看待人生，会深感人之渺小，生命之短暂。以此而论，斗胜争强、求名夺利的意义何在？如此就会生活得更好吗？苏东坡说："西望夏口，东望武昌，山川相连，郁乎苍苍，此非孟德之困于周郎者乎？方其破荆州，下江陵，酾酒临江，横槊赋诗，固一世之雄也，而今安在哉！"天大的事，几十年过后再看，都是一个笑话，都已付于笑谈之中。

公元前283年，蔺相如完璧归赵之后，接着又在渑池会上巧妙地跟秦王争斗，维护了赵国的尊严。赵惠王见他功劳大，就提拔他做了上卿，地位在老将军廉颇之上。

这样一来，廉颇有意见了，他对人说："我为赵国立了不少战功，而蔺相如本来是一个出身低下的人，只靠说了几句话的功劳，职位竟然比我还高，这太没道理了。"并传言出去，"如果遇上蔺相如，一定要羞辱他一番。"

当这话传到蔺相如耳里后，他做出的举动却让很多人不解，他并没有与廉颇针锋相对，而是处处相让，尽量不与廉颇见面。

当早朝时，他就说有病，躺在家里不与廉颇争位次。有一次蔺相如乘车外出，碰巧遇上廉颇，就连忙让车夫驾车躲开他，蔺相如身边的人见到这种情形都想不通，说蔺相如太软弱、畏缩了，甚至有的门人为此感到羞愧，要离开他。

蔺相如劝解门人时，说："你们想想看，秦王那样威严，我都敢在秦国的朝廷上当众斥责他，我之所以避让廉颇将军，并不是因为我惧怕他，我是在想，强暴的秦国之所以不敢侵犯赵国，只是因为我们的文臣武将们都能同心协力的缘故。我与廉颇将军好比是两只老虎，两虎相争，结果必然两败俱伤。我之所以采取忍让的态度，正是考虑到国家的安危啊。"

蔺相如的这些话不久也让廉颇知道了。老将军对自己的言行感到既悔恨又惭愧，于是，为了表示自己认错改过的诚意，毅然决定采取一种特殊的方式向蔺相如道歉。他用荆条捆着自己来到蔺相如家，向其请罪。一见蔺相如，老将军就恳切地说："我这个粗鲁的人，不知道您对我能如此的宽宏大量啊。"这样，蔺相如与廉颇成为了生死与共的朋友，通力合作，为赵国筑起了一道安全屏障。

可能有人会认为这个故事太老生常谈了。其实，这其中的道理很多人也都明白，但就是在现实生活中难以应用，其中的原因就是人们心中争求名利的欲望在作怪。两人德行不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

相上下，不分优劣，就以能够谦让的为优；争相突出自己，而又难分高下，就以用力多的为次。因此，蔺相如引车回避而比廉颇贤明。观察并能选择形势的反面，就是有德行的表现，就是有修养的人所说的“道”。因此，君子知道受屈可以成功，所以不加躲避；知道谦卑礼让可以成就美名，所以勤于修身自勉。如果人们都能懂得“无所争未必无所得”的道理，那么世间的许多事情都将变得容易多了。



与人争辩是一场没有胜利的赌局

如果仗着口才好，不论场合、不知收敛：口才这匹“野马”是会闯出祸来的。与人闲谈、聊天时抬杠、好强逞能，就会被人指责：这人这是怎么了？情商差，没有半点心机。

除了一时的口头之快，你什么也得不到。

第二次世界大战结束后的一天晚上，美国人戴尔·卡耐基得到了一个极有价值的教训。当时他是罗斯·史密斯爵士的私人经纪人。大战期间，史密斯爵士曾任澳大利亚空军战斗机飞行员，被派往巴勒斯坦工作。欧战胜利缔结和约后不久，他以 30 天旅行半个地球的壮举震惊了全世界，没有人完成过这种壮举，当时引起了很大的轰动。澳大利亚政府颁发给他 5000 美元奖金，英国国王授予了他爵位。

有一天晚上，戴尔·卡耐基参加一次为推崇史密斯爵士而举行的宴会。宴席中，坐在戴尔·卡耐基右边的一位先生讲了一段幽默故事，并引出了一句话，意思是“谋事在人，成事在天”。

这位先生说那句话出自《圣经》，他错了，戴尔·卡耐基知道，并很肯定地知道出处，一点疑问也没有。为了表现出优越感，戴尔·卡耐基很讨嫌地纠正了他。这位先生立刻反唇相讥：“什么？出自《莎士比亚》？不可能，绝对不可能！那句话出自《圣经》。”他自信确定如此。

这位先生坐在右首，戴尔·卡耐基的老朋友弗兰克·格蒙在卡耐基左首，他研究莎士比亚的著作已有多年。于是，戴尔·卡耐基和这位先生都同意向他请教。格蒙听了，在桌下踢了戴尔·卡耐基一下，然后说：“戴尔，这位先生没说错，《圣经》里有这句话。”

那晚回家路上，戴尔·卡耐基对格蒙说：“弗兰克，你明明知道那句话出自《莎士比亚》。”

“是的，当然，”他回答，“哈姆雷特第五幕第二场。可是亲爱的戴尔，我们是宴会上的客人，为什么要证明他错了？那样会使他喜欢你吗？为什么不给他留点面子？他并没问你的意见啊，他不需要你的意见，为什么要跟他抬杠？应该永远避免跟人家发生正面冲突。”

把自己的意见看成是绝对正确，而别人的意见是愚蠢幼稚、荒诞不经，那我们就伤人了，而且伤得很厉害。因此，不应该在小节处争论不休，即使我们不同意对方的意见，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也要表示对方意见中有我们可赞同的部分看法，以便缓和一下谈话气氛，使对方觉得我们并不是抹杀别人的一切。

无论我们的意见和看法与对方的意见和看法距离多么遥远、冲突得多么厉害，都不要表现出一种无可商量的态度。如果你是一个擅于谈话的人，就一定要小心地使谈话不陷入僵局，相反要让谈话维持下去。

在说话时，为了让别人有考虑的余地，我们要尽量缓和，最好能够避免使用“绝对是这样”的说法。我们可以说：“有时候是这样的，有些时候是那样的。”甚至可以说：“大多数人都是这样的，其效果比别人那样要好。”更重要的是，我们不要用一种教训人的声调来说话，也不要用一种非常肯定的声调来讲话，以避免和别人争论，使别人不高兴，让人难于接受。所以，不要与人争辩，与人争辩是一场没有胜利的赌局。

争一步不如让一步

世界多姿多彩，每个人从呱呱落地起就是一个独立的个体，任何人都不能将自己的思想、行为强加于人，而人们又必须在同一片天际下生活，所以自然会有争端出现，人类要和谐共处就必须要学会谦让。放开胸襟，绽开笑脸，接纳天下事，心灵便比大地更厚重，比天空更广阔。

每个人都懂得“争一步不如让一步”的道理，但生活中却很难做到。

上初中的方杰放学后气冲冲地回到家里，进门后便使劲儿地把门关上。他的母亲正在厨房里干活，看到方杰生气的样子，就把他叫了过去，要和他聊聊。

方杰不情愿地走到母亲身边，气呼呼地说：“妈妈，我现在非常生气，李强居然在背后说我的坏话。”方杰的母亲一边干活，一边听儿子诉说。方杰说：“李强让我在朋友面前丢脸，我现在特别希望见到他的时候和他吵一架，希望他遇到倒霉的事情！”

母亲走到墙角，找到一袋木炭，对方杰说：“儿子，你把前面挂在绳子上的那件白衬衫当作李强，把这个塑料袋里的木炭当作你想象中的倒霉事情。你用木炭去砸白衬衫，每砸中一块，就象征着李强遭到一件倒霉的事情。我们看看你把木炭砸完了以后会是什么样子。”

方杰觉得这个游戏很好玩，他举起木炭往衬衫上砸去。可是衬衫挂在很远的绳子上，他把木炭扔完了，也没有几块砸到衬衫上。

母亲问方杰：“你现在觉得怎么样？”

“累死我了，但我很开心，因为我扔中了好几块木炭，白衬衫上有好几个炭印子了。”

母亲见儿子没有明白她的用意，于是让方杰去照照镜子。方杰在一面大镜子里看到自己满身都是黑的，从脸上只能看到牙齿是白的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

母亲这时才继续说道：“你看，白衬衫并没有变得多脏，而你自己却成了一个‘黑人’。你想让别人身上发生很多倒霉的事情，结果最倒霉的事却落到你自己身上了。有时候，我们的坏念头虽然在别人身上兑现了一部分，但也同样在我们身上留下了难以消除的污迹。”方杰这才明白了母亲的用意。

所以，退一步是为进十步，这种忍让，不是无条件的软弱可欺，更不可能是人格的丧失和自尊的抛弃。只有目光长远、胸怀宽广的人才能明白，忍让是一种虚怀若谷的雍容大度，是一种丰满圆润的心理状态，更是一种美德。



争一世而不争一时

身处大千世界的我们，每时每刻都会遇到各种各样的机会，也会时刻面临着各种各样的选择。如果这些机会和选择只是个人的事情，也许就好办多了。但现实往往不是如此，冲突、竞争也伴随着我们的每一次机会与选择。

面对这种情况，我们不可能事事争、处处上，有时不仅要放弃一些无关宏旨的东西，还必须对一些自己颇为想要、但出于某些原因而不能为之的机会忍痛割爱。在一些唾手可得的东西上，以及在一些自己本身完全具有竞争力的机会中，我们也可能会由于某些因素不得不主动地让予他人。一句话，我们想要的常常无法完全获得，尽管它们本来应该是属于我们的。

所以，小不忍则乱大谋。那些不懂得这样做的人，表面上看可能争取到了他认为不错的机会，但实际上他可能陷于已有的机会中，而失去选择的主动权；相反，有远见的人则始终把这种主动权掌握在自己手中，尽管有时会失去一些眼前的机会，却为达到某一个更高的目标，打下了坚实的基础，可谓稳操胜券，这正是一种明智的选择。

东汉时，班超一行在西域联络了很多国家与汉朝和好，但龟兹恃强不从，班超便去结交乌孙国。乌孙国王派使者到长安来访问，受到汉朝友好的接待。使者告别返回，汉帝派卫侯李邑携带不少礼品同行护送。李邑等人经天山南麓来到于阗，传来龟兹攻打疏勒的消息。李邑害怕，不敢前进，于是上书朝廷，中伤班超只顾在外享福，拥妻抱子，不思中原，还说班超联络乌孙，牵制龟兹的计划根本行不通。

班超知道了李邑从中作梗，叹息说：”我不是曾参，被人家说了坏话，恐怕难免见疑。”他便给朝廷上书申明情由。

汉章帝相信班超的忠诚，下诏责备李邑说：“即使班超拥妻抱子，不思中原，难道跟随他的一千多人都不想回家吗？”诏书命令李邑与班超会合，并受班超的节制。汉章帝又诏令班超收留李邑，与他共事。

李邑接到诏书，无可奈何地去疏勒见了班超。班超不计前嫌，很好地接待李邑。他改

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

派别人护送乌孙的使者回国，还劝乌孙王派王子去洛阳朝见汉帝。乌孙国王子启程时，班超打算派李邑陪同前往。

有人对班超说："过去李邑毁谤将军，破坏将军的名誉。这时正可以奉诏把他留下，另派别人执行护送任务，您怎么反倒放他回去呢？"

班超说："如果把李邑扣下的话，那就气量太小了。正因为他曾经说过我的坏话，所以才让他回去。只要一心为朝廷出力，就不怕人说坏话。如果为了自己一时痛快，公报私仇，把他扣留，那就不是忠臣的行为。"

李邑知道后，对班超十分感激，从此再也不诽谤他人。

"争一世，不争一时。"人生有得意时就有失意时，在不利的形势下，面对强大的敌对势力，要能委屈自己，不计眼前得失，把目光放远，才能最终达到自己的目的。

只有无争，才能无忧

名声是一个人追求理想、完善自我的必然结果，但不是人生的目标。一个人如果把追求名声作为自己的人生目标，处处卖弄自己、显示自己，就会超出限度和理智。人一旦超出限度、超出理智时，常常会迷失自我。此时就不是你想干什么就能干什么，而是名声要你干什么你不得不干什么。这样岂不是变成了名声的奴隶了吗？

一个人要想过幸福快乐的生活，他的精神中必定不能缺少与世无争的淡泊，否则，他不是活得太忧郁，就是活得太无聊。不过，并个是每个人都懂得与世无争的意义，很多人甚至认为这是一种颓废，是不思进取。实际上，与世无争不是没有追求，而是以一颗纯美的灵魂对待生活和人生，这或许是人生的另一个境界。

古希腊哲学学会主席不幸辞世，必须选出一位德高望重的人来做他的接班人。几乎所有的人都认为，最有资格继任的是伟大的哲学家苏格拉底。苏格拉底学问深，堪称当时最伟大的哲学大师，他还提出哲学的目的在于"认识你自己"，而不是"认识自然"，以及"美德就是知权""只有具备美德的人才有资格治理国家和人民"；是他，使逻辑学上升到了一个新的领域……除了他之外，恐怕没有一个人可以担任这一职位。

然而，出乎所有人的意料，新上任的哲学学会主席竟然是一个叫"西格拉底"的人，可谁都知道这个西格拉底只是一个夸夸其谈、不学无术的人，他的学识根本无法与苏格拉底比。

"我的天哪，这实在是一个天大的笑话！"

"这简单就是雅典的耻辱！"

"为什么是那个家伙，而不是苏格拉底！"

"荒唐，这实在是太荒唐了！"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人们开始纷纷为苏格拉底感到不平，猜想他知道这个结果后会是如何得苦恼、气愤，有些人甚至连安慰词都想好了。然而，出人意料的是，苏拉格底只是淡淡地说道："我压根儿就没有想过要得到它，怎么会有失去它的烦恼呢？"

就是因为一开始便没有"争"的欲望，所以苏格拉底才不会感到痛苦，这一点不正是很多人需要学习的地方吗？我们必须明白：当你费尽心机地去争一样东西时，它往往给你带来痛苦，而当你对其不屑一顾时，反倒收获一份平静与安宁。

人生在世，没有人不希望活得更体面些，也没有人不希望受人尊重，但是一旦把捏不住其中的尺度，心态就会出轨，欲望就会泛滥。所以，任何人都应该放平自己的心态，认识到"天生我才必有用"，每个人都有自己的人生价值。无论是天皇巨星，还是平凡百姓，既不要为自己有所专长自命不凡，也不要为自己暂时的失败灰心丧气。只有不攀比、不崇拜、不沽名钓誉，我们才能脚踏实地地积极进取，成就一个真实的自己。



主动让人是一种可敬的智慧

留一步，让三分，是一种谨慎的处世方法，适当主动的谦让不仅不会招致危险，反而是寻求安宁的有效方式。个人生活中，除了原则问题必须坚持，对于小事和个人利益，谦让一定会带来身心的愉快以及和谐的人际关系。有时，这种"退"即是"进"，"与"就是"得"。

两人相争，有的人也能做到让步，但大多是不利形势下不得已而为之的权宜之计；而有的人处于优势地位，也能诚意让步，则显得殊为可贵。

主动让人首先是一种博大的胸怀，小肚鸡肠的人是绝对做不到的；其次，它还是一种智慧，可以为你赢得广泛的尊重，使人的地位更加稳固。

马尔辛利刚任美国总统时，他指派某人做税务部部长，当时有许多政客反对此人，他们派遣代表前往总统府觐见马尔辛利，要求他说明委任此人的理由。派去的代表是一位身材矮小的国会议员，他脾气暴躁，说话粗声粗气，开口就把总统大骂了一番。马尔辛利却不吭一声，任凭他声嘶力竭地骂着，等他停下来了才和气地说："你讲完了，怒气可以平息了吧？照理说你是没有权利来这样责问我的，不过我还是愿意详细地给你解释。"

几句话说得那位议员羞惭万分。但总统不等他表示歉意，就和颜悦色地对他说："其实，也不能怪你，因为我想任何不明真相的人，都会对这件事很生气。"接着，他便把理由一一解释清楚。

其实，不用马尔辛利再解释什么，那位议员就已经被总统的气度所折服，他心里很懊悔，不应该用这样恶劣的态度来责备一位和善的总统。因此，当他回去向同伴们汇报时，只是说："我记不清总统的全部解释，但有一点可以肯定，那就是总统的选择并没有错。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果马尔辛利也一样大发脾气，那么无疑不能达到这样的效果，反而会使矛盾激化。欲制服一个大发脾气的人，再没有比主动让步更具有智慧了。

在生活、工作中，我们有时需要不断地做出让步，向朋友让步、向父母让步、向上级让步、向竞争对手让步……通过让步最终赢得他们的心。所以，有人说让步是一种智慧，是赢得人心的一个高明策略。因为人心是很微妙的，有时哪怕是你做出一点点的让步，也能取得很大的收益。

谦虚的人懂得怎样尊敬别人、包容别人。比如山谷，山谷因为胸怀空阔而罗纳万物。万物生长其间，不受排斥、不受拘禁、自由生长，得到了长久的来自于山谷的给养和尊重，同时山谷间的万物也装饰和点缀了山谷，使山谷变得郁郁葱葱、生机勃发。所谓谦虚礼让、敬人敬己就是这个道理。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十四章　不计较，以宽容之心待人接物



包容有多少，拥有就有多少

包容的力量是巨大的。由于各种原因，人不可能没有过失，这时，包容就显得尤为重要。因为，包容给了别人的同时，自己也同样得到了一次机会。

“二战”期间，一支部队在森林中与敌军相遇，发生激战。最后两名来自同一个小镇的战士与部队失去了联系。两人在森林中艰难跋涉，互相鼓励、安慰。

半个月过去了，他们仍未与部队联系上，幸运的是，他们打死了一只鹿，依靠鹿肉又可以艰难度过几日了。然而，这以后他们再也没看到任何动物。剩下的一点鹿肉，背在了年轻战士的身上。

这一天他们在森林中遇到了敌人，经过再一次激战，两人巧妙地避开了敌人。就在他们自以为已经安全时，只听到一声枪响，走在前面的年轻战士肩膀上中了一枪。后面的战友惶恐地跑了过来，他害怕得语无伦次，抱起战友的身体泪流不止，赶忙把自己的衬衣撕下来包扎战友的伤口。

到了晚上，未受伤的战士一直念叨着母亲，两眼直勾勾地。两人都以为他们的生命即将结束，身边的鹿肉谁也没动。天亮后，部队救出了他们。

30年过去了，那位受伤的战士说：“我知道谁开的那一枪，他就是我的战友，他去年去世了。在他抱住我时，我感到了他发热的枪管，但当晚我就宽恕了他。我知道他想独吞我身上带的鹿肉，但我也知道他活下来是为了他的母亲。30年了，我装作根本不知道此事，也从不提及。战争太残酷了，他母亲还是没有等到他回来，我和他一起祭奠了老人家。他跪下来，请求我原谅他，我没让他说下去。我们又做了二十几年的朋友，我没有理由不宽恕他。”

生活中，可能会有很多人有心或无心地伤害了你，如果你要逐个去报复的话，那你就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会永远生活在痛苦的仇恨里。所以，千万不要养成记恨报复的心理习惯，它会使你的生活失去秩序，行为越来越极端，最后受伤害的还是你自己。所以，人应该学会包容别人，因为包容有多少，拥有就会有多少。

人们之间的误会、矛盾，就如同挡在你们面前的一根立柱，只要轻轻地绕过去，继续前行就可以了。当回过头来看时，这些矛盾和误会其实很渺小，不值得一提。在得到互相包容之后，误会和矛盾立刻会转化为一股强大的力量，让友情更牢固，彼此从中获取的利益比以往任何时候都多。

安德鲁·马修斯在《宽容之心》中说过这样一句启人心智的话："一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就是包容。"可见，被包容的人是幸运的，给予包容的人是幸福的。正所谓："人非圣贤，孰能无过，金无足赤，人无完人。"可以抚平一颗受伤的心，可以挽救一个自责的人，还可以避免一场战争，甚至可以拯救全人类。

别让仇恨的种子"遗传"

仇恨是相互的，它就像种子一样，在我们心中生根发芽，甚至还会遗传给后人。你记仇，我记恨，仇恨会使我们变得狭隘偏激，使我们的心灵受到毒害。仇恨是魔鬼，是毒蛇，一切悲剧都是仇恨造成的，它是来自地狱的声音，是撒旦的狞笑，是黑暗的使者，它是压负在我们肩背、心头的石块。如果你不立即将它抛开，它会在你的身上不停地繁衍生息、滋生蔓延，从而使你负重难行，直至被压垮。所有邪恶的念头都是在仇恨的指使下从你的头脑中蹦出来的，所谓"恶向胆边生"，得到的只能是一杯苦酒，一杯不但使自己痛苦、而且还使身边所有人难以下咽的毒酒。仇恨是可恶的，也是要不得的，一个常常心怀仇恨的人，幸福与成功将离他越来越远。

印度作家泰戈尔所描写的这个画家的故事正印证了仇恨的可怕：

一位画家在集市上卖画，不远处，前呼后拥地走来一位大臣的孩子。这位大臣在年轻时曾经把画家的父亲欺诈得心碎地死去，所以画家一直铭记着父亲的仇恨。大臣的孩子在画家的作品前流连忘返，并且选中了一幅，画家却匆匆地用一块布把它遮盖住，并声称这幅画不卖。

从此以后，大臣的孩子因为心病而变得憔悴，最后，他父亲出面了，表示愿意付出一笔高价。可是，画家宁愿把这幅画挂在自己画室的墙上，也不愿意出售。他阴沉着脸坐在画前，自言自语地说："这就是我的报复。"

每天早晨，画家都要画一幅他信奉的神像，这是他表示信仰的唯一方式。可是现在，他觉得这些神像与他以前画的神像日渐相异。这使他苦恼不已，他不停地找原因。然而有一天，他惊恐地丢下手中的画，跳了起来，他刚画好的神像的眼睛，竟然是那大臣的眼睛，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而嘴唇也是那么的酷似。他把画撕碎，并且高喊："我被这没有边缘的仇恨给毁了！"

故事里的画家丢失了一颗包容的心，以至于用自己的仇恨毁了自己的信仰与才华。如果他能够放下仇恨，用智慧宽恕曾经的仇人，他自己以及那位大臣无辜的儿子都不会遭此厄运。

爱默生说："如果你将仇恨的锁链拴在敌人的脖子上，那么锁链的另一端，就会牢牢拴在你的脖子上。"

生活的经验告诉人们，不管理由如何，仇恨总是不值得的。潜留在内心里的侮辱，永难平复的创伤，都能损坏生活中许多可爱的事物。人们被锁在自己的苦恼之渊里，甚至无法为别人的幸运而愉快。仇恨就像毒害血液、细胞的毒素一样，影响、侵蚀着人的生命。

当我们面对社会的不公平和不完美时，不要充满不满、怨恨，更不要仇恨。如果一个人让仇恨的种子在自己的心中繁衍生息，他的心就无法平静，生活也将失去安宁，就会不快乐、愚昧、不懂得感恩。所以，只有拥有一颗宽容的心，仇恨的种子才会失去"培养皿"，再也无法"遗传"！



友情如水，宽容是杯

茫茫人海，芸芸众生，你来我往，摩肩接踵，你或许因一件小事、一句不经意的话，使人不理解或不信任；或许别人的一个小小的过失、一句不当的言论，使你心生不满；甚或你的朋友，有意无意地做了令你伤心的事情，你会怎么做？是"以牙还牙，以眼还眼"？还是海涵谅解，对之宽容？如果选择后者，那说明你是明智的。

一个人拥有宽容，生命就会多一份空间，多一份爱心。朋友难免有缺陷和过错，理解、宽容是解除痛苦和矛盾的最佳良药，宽容能升华友谊，使之更高洁、更纯净。

从前，有两个一起长大的人，关系一直很好，以兄弟相称，娶妻生子之后，二人就商量着合伙开一间铺子，这样就不必太过劳累。

铺子开张以后，生意也一直很好，可突然有一天，家中丢了一吊钱。兄弟俩的钱一直放在一个木匣子里，就在店铺的厅里。

这兄弟二人都怀疑是对方偷了钱，于是为了一吊钱，两人吵了起来，并不欢而散，铺子就这样倒了。后来，他们各自有了自己的事业，只是谁都不肯理对方，而原先开铺子的房子也卖给了别人做药铺。

30 年后，有个人到这个店买药。他和买药的小生说："30 年前，我缺钱花，还在这里偷过一吊钱呢，转眼这里竟是你们的药店了。"

小生一听，说："原来是你偷了那钱，害得那两个兄弟反目成仇，30 年来没说过一句话，还不快快和我去澄清事实。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

两兄弟听到这个消息后，抱头痛哭。虽说事情澄清了，可是二人却失去了30年的感情。

这个因一吊钱而失去了友情的故事让我们深深体会到，学会宽容不仅是为了别人，而且也是为了自己。当我们总是怨恨朋友对不住我们的时候，我们自己也在受伤害，就像故事中的两兄弟一样。面对朋友曾经的冒犯，何不以宽容之心待之，让昨日的冲突与误会随着岁月的流逝消散，这不仅能让对方认识到你的胸襟和气度，同样也能够保持友谊之树长青。

如果我们真正看重与朋友之间的友情，那我们能做的最勇敢的事就不是和朋友赌气，而是原谅朋友的过错，试着与朋友和好。

如果说，友情是水，那么，宽容就是杯子，是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。

嘲笑是水灾，包容才能无害

面对嘲笑，最忌讳的做法是勃然大怒、大骂一通，其结果只会让嘲笑之声越来越炽。就像靠阻挡来抵御水灾只能延缓片刻的险情，只有疏通水道，把大水排泄出去，让更广阔的水域包容它，才能真正地解决水灾的危害。要让嘲笑自然平息，最好的办法就是一笑了之。一个有明确目标的人，不会去考虑别人多余的想法，而是有风度、有气概地接受一切非难与嘲笑。伟人的心灵多是海底之下的暗流，唯有小丑式的人物，才会像一只恼人的青蛙一样，整天聒噪不休。

美国前总统福特在大学里是一名橄榄球运动员，体质非常好，所以他在62岁入主白宫时，身体仍然非常挺拔结实。当了总统以后，他仍继续滑雪、打高尔夫球和网球，而且擅长这几项运动。

1975年5月，福特到奥地利访问，当飞机抵达萨尔茨堡，他走下舷梯时，他的皮鞋碰到一个隆起的地方，脚一滑就跌倒在跑道上。他跳了起来，没有受伤，但使他惊奇的是，记者们竟把他这次跌倒当成一条大新闻，大肆渲染。在同一天里，他又在丽希丹宫被雨淋滑了的长梯上滑倒了两次，险些跌下来。随即一个莫名其妙的传说散播开了：福特总统笨手笨脚，行动不灵活。自此以后，福特每次跌破或者摔伤头部或者跌倒在雪地上，记者们总是添油加醋地把消息向全世界报道。后来，竟然反过来，他不跌跤也变成新闻了。哥伦比亚广播公司曾这样报道说："我一直在等待着总统撞伤头部，或者扭伤骨头，或者受点轻伤之类的消息来吸引读者。"

记者们如此渲染似乎想给人形成一种印象：福特总统是个行动笨拙的人。电视节目主持人还在电视中和福特总统开玩笑，喜剧演员切维·蔡斯甚至在《星期六现场直播》节目里模仿总统滑倒和跌跤的动作。

福特的新闻秘书朗·聂森对此提出抗议，他对记者们说："总统是健康而且优雅的，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他可以说是我们能记得起的总统中身体最为健壮的一位。”

“我是一个活动家，”福特抗议道，“活动家比任何人都容易跌跤。”

福特对别人的玩笑总是一笑了之。1976年3月，他还在华盛顿广播电视记者协会年会上和切维·蔡斯同台表演过。节目开始，蔡斯先出场。当乐队奏起“向总统致敬”的乐曲时，他“绊”了一脚，跌倒在地板上，从一端滑到另一端，头部撞到讲台上。此时，每个到场的人都捧腹大笑，福特也跟着笑了。

当轮到福特出场时，蔡斯站了起来，佯装被餐桌布缠住了，弄得碟子和银餐具纷纷落地。蔡斯装出要把演讲稿放在乐队指挥台上，可一不留心，稿纸掉了，撒得满地都是。众人哄堂大笑，福特却满不在乎地说道：“蔡斯先生，你是个非常、非常滑稽的演员。”

所以，多一些平和的思想，静观万物，体会宇宙博大的诗意，我们自然会懂得适时包容别人的闲言碎语与嘲笑，这正是我们获得内心平衡与快乐的灵丹妙药。



气量大一点，生活才祥和

气量是种情操，更是种修养。只有拥有“雅量”的人才真正懂得善待自己、善待他人，人生才会活出大境界。

气量和容人，犹如器之容水，器量大则容水多，器量小则容水少，器漏则上注而下逝，无器者则有水而不容，

气量大的人，容人之量、容物之量也大，能和各种不同性格、不同脾气的人处得来，能兼容并包，听得进批评自己的话，也能忍辱负重，经得起误会和委屈。

一位住在山中茅屋修行的禅师，有一天趁夜色到林中散步，在皎洁的月光下，突然开悟。他喜悦地走回住处，看见自己的茅屋遭小偷光顾了。

找不到任何财物的小偷要离开的时候在门口遇见了禅师。原来，禅师怕惊动小偷，一直站在门口等待。他知道小偷一定找不到任何值钱的东西，早就把自己的外衣脱下拿在手上。

小偷遇见禅师，正感到惊愕的时候，禅师说：“你走老远的山路来探望我，总不能让你空手而回呀，夜凉了，你带着这件衣服走吧！”

说着，就把衣服披在小偷身上，小偷不知所措，低着头溜走了。

禅师看着小偷的背影消失在山林之中，不禁感慨地说：“可怜的人呀！但愿我能送一轮明月给他。”

禅师目送小偷走了以后，回到茅屋赤身打坐，他看着窗外的明月，进入空境。

第二天，他在禅室里睁开眼睛，看到他披在小偷身上的外衣被整齐地叠好，放在门口。禅师非常高兴，喃喃地说：“我终于送了他一轮明月！”

《尚书》中说：“有容，德乃大。”做人只有容人之所不能容，忍人之所不能忍，恕人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之所不能恕，忘人之所不能忘，才能理人之所不能理，为人之所不能为，成人之所不能成，达人之所不能达。故事中禅师的大气量不仅让他自己达到了开悟的境界，也如一轮明月一样照亮了小偷本来阴暗的心。

培养自己的气量，要学会容忍，学会宽容，就能够去掉生气的烦恼。《论语》说：“小不忍则乱大谋。”容忍是一种健康的心态，是强者的意志，也是明察事理的表现；容忍是“吃小亏占大便宜”，是宽恕的信号，是明智的选择；容忍也可以去掉许多烦恼，省却很多是非。

要心怀坦荡，宽容他人，就必须做到互谅、互让、互敬、互爱。互谅，就是彼此谅解，不计较个人恩怨，既需要他人的体谅，又有义务体谅他人；互让，就是彼此谦让，不计较个人的名利得失，自觉做到以整体利益为重，把好处让给别人，把困难留给自己，相互之间的矛盾就容易化解；互敬，就是彼此尊重，不计较我高你低；互爱，就是彼此关心，不计较品格气质的差异，爱能包容世界，使千差万别、迥然不同的人和谐地融为一个整体，使人间变得更加美好、生活更加祥和。

宽容别人也是方便自己

“水至清则无鱼，人至察则无徒。”宽容不会失去什么，相反，却会为你聚拢人心。一个人若想成就一番大事，在人际交往中，就不要太计较个人的得与失，而是应将心比心，宽容对待他人过失。

人生是一个多彩的舞台，不断上演着形形色色的人情冷暖、世态炎凉，这时，不要忘记可化干戈为玉帛的宽容。宽容，是胸襟博大者为人处世的一种人生态度。蔺相如的宽容换来了流芳百世的将相之和，智者总会用宽容这把慧剑，斩断冤冤相报的恶性循环。

有一个老师，她与她的母亲被自己的嫂子杀害，原因之一是嫂子认为婆姑两人常常“窃窃私语”，是在说自己的坏话，长期积怨下来，终于铸成大错。嫂子犯下大错，立刻自首，甚至交代自己的子女不要住在当地，这样会被别人看不起。由此可见，嫂子还是有悲怜之心，但是仇恨之心遮盖了善良，不懂宽容造成这人间悲剧。

事实证明，报复不会让我们获得任何好处，只会与人结怨，自食恶果。对别人的憎恨源于过去不愉快的记忆，我们之所以要记住过去的痛，就是要努力防止自己再度受到伤害，一旦硬将过去搬到现在，你便永远无法摆脱伤痛的威胁。而你若宽容了别人，其实也就是方便了自己。

宽容，应该成为我们的处世哲学。在宽容了他人的同时，也在无形中提高了自己。生活在这个圈子里，学会了宽容别人，别人也会包容你，每当你遇到了困难，朋友就会伸出友爱之手。宽容就是我们生活中的润滑剂，能让我们的心清澈如水、温暖如春。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

宽容是人格魅力中的要点。一个人以敌视的眼光看人，对周围的人就会戒备森严、心胸窄小、处处提防，就不会有真正的伙伴和朋友，只会陷入孤独和无助中；而宽宏大量、与人为善、宽容待人、能主动为他人着想、肯关心和帮助别人的人，则讨人喜欢、被人接纳、受人尊重、具有魅力，因而能更多地体验成功的喜悦，收获心灵的宁静。

对自己也要宽恕

蒙田曾经说过：经常谈论自己的人常受损。自责往往被人信以为真，自赞绝不会被人相信。

生活中每一个人都有安慰别人或得到别人安慰的时候，可重要的是要学会自我安慰。安慰自己，就是通过积极的自我评价以及对自己适度的宽容，抚慰自己因失败、挫折、不幸而痛苦不堪的心灵。面对类似的状况，要告诉自己这是合乎自然的事情。不开心的事是生活的组成部分，是人人必领的“快餐”，既会困扰自己，也会光顾他人，这才合乎自然；总是一帆风顺、事事如意，这只是一种良好的愿望，实际并不存在。这样，在烦恼面前就不会总让心哭泣，相信“天无绝人之路”，相信“逆境不久”的真理，这就是跨出困境的第一步。

纽约的一位精神病医生遇到了一个病人，这个病人酒精中毒，已经为此治疗了两年。有一次，病人来看医生，要进行心理治疗。他告诉医生，前两天他被解雇了。当心理治疗完毕后，病人说：“大夫，如果这件事发生在一年前，我是承受不住的。我想自己本来可以做得更好，避免这类事情的发生，但却未能做到，为此我会去酗酒。说实话，昨天晚上我还这么想呢。但我现在明白了，事情既然已经发生了，就该正视它，坦然地接受它。失败就像成功一样，是人生中难得的经历，它是我们人生中不可避免的一部分。”

医生认为，病人对自己如此宽宏大度，这是一个显著的进步。正像医生所预测的那样，此后，在另外一个工作领域，这个前来求医的患者取得了令人瞩目的成就。如果人们能坦然接受生活的全部，那么无论是成功还是失败，都不可能使他为之所困。

人生不是苦旅，别把境况看得那么坏。习惯于自我惩罚、自我折磨的人，一般视野比较狭窄，思维比较封闭。他们的眼睛只是死死盯在自己遇到的烦恼、挫折和伤害上，结果把事情看得越来越死，以致被不开心的事压得抬不起头来。但若与那些比自己境况更糟糕的人比较，你如果能背上一遍孟子的“天将降大任于斯人也”，也许会有“冬天逝，春天到”的感觉，说不定会抹去许多对人世的不平、对人生的哀怨。

人的一生中可能会很多犯错误，要是对每一件都深深地自责，一辈子都背着大包袱的罪恶感过活，你还能奢望自己走多远?

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们可以对他人宽大，难道就不能对自己施予这种仁慈的对待吗？人非圣贤，孰能无过？我们唯一能做的就是正视这种错误的存在，以确保未来不会发生同样的遗憾。然后获得自己绝对的宽恕，继续向前进。

将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害

我们应当给自己的怨恨起个什么名字？生气？尖刻？还是失望？当自己的怨恨开始张牙舞爪时，谁是主要的攻击目标？丈夫？妻子？父母？自己的兄弟姐妹？朋友？孩子，还是其他什么人？

让我们审视一下，在现实中怨恨是如何影响我们的生活情趣、如何降低我们的生活质量、如何摧毁我们的身心健康的。一般来说，我们在怨恨发作时，所表现出的症状有身体疲惫、情感倦怠、头痛、恶心、心口灼热；感觉孤立，人际关系紧张；脾气暴躁、心态失控、具有报复欲望；麻木冷淡、无法控制言语、常会说出不该说的话，事后懊悔；严重失眠、情绪低落等等。有人也许嘴上说愿意摆脱怨恨，但如果事到临头，还是不能自持。

下面这个故事就是一个很典型的因怨伤己的案例：

他是一位颇有成就的副科长，在企业里兢兢业业地工作了近30年，就在他临近退休评正科长时，他的各项条件都已足够，岂料，该企业的总经理却在关键时刻不给他开“绿灯”，让他一生为之奉献的工作没能有一个完美的结局。为此他心里对那位总经理怨恨不已，直到很多年后，他心里的那种愤恨仍然不能平息。

就这样，因为心情不好，原本应该安享晚年生活的他，却总是感到身体不适。曾经去医院检查过，也服用了大量的药品，但情况还是没有好转。

后来他的一位做心理医生的老同学知道了他的事，就开导他说：一个人只有做到忘记怨恨，才能从不快的痛苦中解脱出来；否则，无异于拿别人的“错误”惩罚自己。他听后心情就豁然开朗起来，终于从心里忘记了那些微不足道的怨恨，并主动去那位总经理家登门拜访，经过一番推心置腹，双方的误解也就烟消云散了，身体的不适也不治而愈，从此笑容常常挂在他的脸上。

心理学家认为，与怨恨情绪作战的第一步，便是确定怨恨情绪的来源。如果我们能坦白地检讨，就会发现其来源多半在自己这一方。忽略自己的缺陷与弱点，乃是人之常情，就像故事中的主人公一样，多年来他一直在埋怨总经理，却从未想过自己可能也有一些不足是不能够胜任科长职位的；在任何可能的时候，我们总会把自己的短处变成别人的错处，而后加以无以名状的怨恨。心理学家说：“我们自己的过错好像比别人的过错要轻微得多。我想，这是由于我们完全了解有关犯下错误的一切情形，于是对自己多少会心存原谅，而

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对别人的错误则不可能如此。”

发现怨恨的根由之后，要竭尽全力地对付，第二步要做且是最有效的事便是忘记它。

忘记怨恨就是忍耐。对于同事的批评、朋友的误解，过多地争辩和“反击”是不足取的，唯有冷静、忍耐、谅解才是最好的处理方式。

忘记怨恨就是快乐。人人都有痛苦、都有伤疤，经常去揭，会添新创。如果无法忘却，就会淹没在对过去的懊悔、痛苦和对未来的恐惧、忧虑与烦恼之中。

忘记怨恨就是潇洒。“处处绿杨堪系马，家家有路到长安。”宽厚待人、忘记怨恨，乃是事业成功、家庭幸福的美满之道。



宽容别人，还心灵一份纯净

假如有人曾经伤害过你，即使这样，也不要轻易把他想象成是坏人，认为他是故意的，甚至怀疑他以后会加害于你。

我们会保护自己，以后会防范他，但没有必要总是存着猜疑、充满敌意。用同样的方法处理你在生活中遇到的事情，宽容待人，只有心里不带有任何猜疑或仇恨，我们心灵的清泉才会恢复到最初的纯净，才能享受到生活的美好。

齐襄公死后，两个异母兄弟公子纠和公子小白分别从鲁国和莒国回齐国争夺王位。管仲是辅佐公子纠的，在回齐国途中曾箭射公子小白，为公子纠剪除竞争对手。但公子小白并没有死，反而抢先回到齐国都城临淄夺取了王位，他就是历史上著名的齐桓公。

结果公子纠被杀，管仲被囚送回齐国。齐桓公本来对管仲有刻骨之恨，想杀死他，后来齐桓公听了鲍叔牙的劝告，不但没有杀管仲，还亲自出城迎接，任命他为相。齐桓公九合诸侯，一匡天下，成为春秋时代的第一位霸主，这和他不记一箭之仇，原谅并重用有治国之才的管仲是分不开的。

大多数人都一直以为，只要我们不原谅对方，就可以使对方得到一些教训，也就是说：“只要我不原谅你，你就没有好日子过。”其实，倒霉的人还是我们自己：一肚子窝囊气，甚至连觉也睡不好。就像齐桓公如果不原谅管仲，他就会失去一位良相，用一时之快招来了终生的后悔莫及。

憎恨的情绪使人一再地浸润在痛苦的深渊里不能自拔，反复数落对方的不是，不断地懊悔自己当初所做的种种不理智的行为。憎恨的情绪持续在心里发酵，可能会使生活变得杂乱无章，失去正常的秩序，严重的有可能使行为变得越来越极端，最后一发不可收拾。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

宽容从心开始

曾有人把人比喻为“会思想的芦苇”，因为弱小易变，因而情绪易波动，随时都在改变对事物的了解。人非圣贤，就是圣贤也有一失之时，我们何以不能宽容自己和别人的过失呢？

选择怎样的生活态度完全取决于我们自己的心，例如当我们喜欢一个人时，就可以宽容对方；但是想要对一个人发脾气时，就会处处挑他的毛病。所以说，并非别人的态度决定我们的看法，而是我们本身的态度决定我们的看法。

宽容是一种内在的品质，不是做给人看的，有时候，孩童比成年人更懂得这个道理：

在暴风雨后的一个早晨，一个男人来到海边散步。在沙滩的浅水洼里，有许多被昨夜的暴风雨卷上岸来的小鱼。它们被困在浅水洼里，用不了多久就会干死。

男人继续往前走。他忽然看见一个小男孩，走得很慢，而且不停地在每一个水洼旁弯下腰去捡起水洼里的小鱼，并且用力把它们扔回大海。终于这个男人忍不住走过去说：“孩子，这水洼里有成百上千条小鱼，你救不过来的。”

“我知道。”小男孩头也不抬地回答。

“哦？那你为什么还在扔？谁在乎呢？”

“这条小鱼在乎！”男孩儿一边回答，一边拾起一条小鱼扔进大海。“这条在乎，这条也在乎！还有这一条、这一条、这一条……”

何必在乎“谁在乎”呢？何必总是斤斤计较呢？我们活得太累，做任何事都要计较结果，这样的人即便是处处容人，从不怨恨别人、与人相争，也并不是一个真正宽容的人，因为他的心是狭窄的、是工于计算的。

宽容要从心开始，人与人之间发生摩擦和矛盾是常有的事情，如果事事都计较、时时都生气，那自己肯定不会有好日子过。与其在这些事情上浪费时间和感情，不如把它们忘记，让内心恢复平静，认认真真做好自己的事。

著名专栏作家哈理斯很有感触地讲述过这样一件事情：

一次，他和朋友一起走在回家的路上，经过报摊的时候，朋友停下来，非常礼貌地对报贩说要买一份晚报，但报贩却冷口冷脸，拿起一份报纸就丢给了那位朋友。不过朋友仍然微笑着彬彬有礼地付钱，并很真诚地说了声“谢谢”。

“这家伙态度真差！”他们继续前行时，哈理斯愤愤地说。

谁知，朋友却笑着说道：“他每天晚上都是这样的。”

哈里斯看着朋友那一副看上去似乎心情很好的样子，问道：“他的态度实在让人很生气，你怎么还高兴得起来？”

朋友答道：“你难道不觉得那报贩每天定时的消极态度很有趣吗？再说，我为什么要让他决定我的心情和行为呢？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

故事中作者朋友的这种心态可能并不是每个人都能理解，那试问，如果有满满一大碗毒药和半小杯美酒，你会如何选择呢？相信，每个人都会选择倒掉毒药，好好地、慢慢地品尝美酒。生活中，不如意的事不仅让人伤心难过，而且时常发生。如意的事虽然让人快乐却总是难逢。忧伤和快乐不正像满满一大碗毒药和半小杯美酒吗？既然痛苦难过何不放弃，既然快乐自然要好好品尝、慢慢回味。忘记忧伤，牢记快乐；把忧伤缩小，把快乐放大，当你具有这样一颗宽容的心的时候，怎么还会觉得自己不快乐呢？

宽容的人快乐多

江西武宁佛香山弥陀寺有一副意味深长的对联："开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑。大肚能容，容天容地，于人何所不容。"对联旁边有尊笑呵呵的袒露大肚的弥勒佛，这副对联既是对弥勒佛生动的写照，还寓意着宽容的处世之道和处世涵养。

拿破仑在长期的军旅生涯中养成了宽容的美德。作为全军统帅，批评士兵是经常的事，但每次他都不是盛气凌人的，他能很好地照顾士兵的情绪。士兵也对他的批评欣然接受，而且充满了对他的尊敬和热爱之情，这大大增强了他的军队的凝聚力和战斗力。渐渐地，拿破仑的军队成为欧洲大陆的一支劲旅。

在征服意大利的一次战斗中，士兵们都已经非常疲惫了。拿破仑夜间巡岗查哨的过程中，发现一名值勤哨兵倚着大树睡着了。他没有立刻喊醒哨兵，而是拿起枪替他站起了岗。大约过了半个小时，哨兵从睡梦中醒来，当他意识到军队的最高统帅在为自己站岗时，他十分惶恐。拿破仑并不恼怒，反而和蔼地对哨兵说："朋友，这是你的枪，你们艰苦作战，又走了那么长的路，打瞌睡是可以谅解和宽容的，但是现在的形势，一丁点的疏忽就有可能断送全军士兵的性命。我正好不困，就替你站了一会儿岗，你下次一定要小心。"

拿破仑没有破口大骂，没有大声训斥士兵，没有摆出元帅的架子，而是语重心长、和风细雨地教育士兵。有这样大度的元帅，士兵怎能不英勇作战呢？试想如果拿破仑对士兵不够宽容，那后果只能是增加士兵的反抗意识，从而丧失他本人在士兵中的威信，削弱军队的战斗力。

拿破仑的一颗宽容的心、安慰人的语言抚平了哨兵那忐忑的心，让他体会到最高统帅所给予自己的一份温暖，当然就会产生一份快乐的好心情。

有一位哲人在回答弟子"如何摆脱烦恼"的问题时，精彩地回答：宽容。事实正是如此，生活中有不少烦恼之事，正是因缺少"宽容"而造成的，甚至有人因为缺少宽容而酿成悲剧。

有一天在飞机场，一位旅客见到一位衣冠楚楚的商人大声呵斥，责骂搬运员处理行李不当。商人骂得越凶，搬运员越显得若无其事。商人走后，这位旅客称赞搬运员有涵养。"噢，没关系。"他微笑着说："你知道吗，那个人到佛罗里达去，可是他的行李将会运到密歇根

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

去。”和你共事的人或者是下属，只要受了你的气，也会跟你搞恶作剧。

宽容犹如冬日正午的阳光，融化别人心田中的冰雪。一个不懂得宽容别人的人，会显得愚蠢，大概也会苍老得很快；一个不懂得宽容自己的人，会把生命的弦绷得太紧而伤痕累累，抑或断裂。

只有用宽容豁达的心态对待失去或无法得到的东西，才会拥有快乐。

宽容和忍让是一种大智慧

谁都有个人利益受到他人有意或无意侵害的遭遇，为了培养和锻炼良好的心理素质，你要勇于接受忍让和宽容的考验，即使在感情无法控制时，也要管住自己的嘴巴，管住自己的大脑，忍一忍，才能抵御急躁和鲁莽，控制冲动的行为。如果能像下面故事中的吕蒙正那样再寻找出一条平衡自己心理的理由，说服自己，就能把忍让的痛苦化解，产生出宽容和大度来，这才是真正的大智慧。

《宋名臣言行录》中记载了宰相吕蒙正的故事。吕蒙正中进士后没几年就当上了参知政事，在当时相当于副宰相之职。有一天早晨上朝，听到有人隔帘指责他资历太浅不能居参政之职，吕蒙正装作没听见。随行的同僚要为他追查说此话的人，吕蒙正却说：“如果我知道这个人的姓名，我还会耿耿于怀，这有什么好处呢？再说，不追究此事，对我也没有什么损失。”正是因为有着这般的宽容大度，吕蒙正辅佐大宗完成了巩固宋初统治的大业，成为一代名相。

生活中有许多事当忍则忍，能让则让。忍让和宽容不是怯懦胆小，而是关怀体谅；忍让和宽容是给予、是奉献、是人生的一种智慧，是建立人与人之间良好关系的法宝。一个人经历一次忍让，会获得一次人生的亮丽；经历一次宽容，会打开一道爱的大门。

森林里，狗熊突然闯进了小蜜蜂的家。它趁着蜜蜂都外出采花粉时，偷吃了一大桶蜂蜜，然后溜回了自己的家。

小蜜蜂回家后，见辛辛苦苦酿的蜜被狗熊偷吃了，都十分气愤，它们聚集在一起，商量着要去找狗熊报仇。

一位过路的神见了，便说：“你们原谅狗熊一次吧，不然，你们报复它的同时，自己也会受到伤害。”

“不，此仇不报，我们心中的怨气就难消。”领头的那只小蜜蜂对神说完这句话后便领着其他的伙伴浩浩荡荡地出发了。

正在家里酣睡的狗熊被嗡嗡声惊醒，才发现自己被成千上万只小蜜蜂团团包围。狗熊忙爬起来逃命，可小蜜蜂仍穷追不舍，它们纷纷把身上的毒针狠狠地向狗熊刺去。

狗熊浑身被刺得全是大大小小的包，又痛又痒了好几天。而那些把毒素留在狗熊身体

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

里的小蜜蜂，回去后没多久就全死了。

以上故事告诉我们，宽容和忍让是制止报复的良方，你经常带上这个“护身符”，保你一生平安。因为擅于宽容和忍让的人，不会被世上不平之事所摆弄，即使受到了他人的伤害，也绝不冤冤相报，宽容忍让会时时提醒自己：“邪恶到我为止。”

宽容是一种风范

宽容是一种高贵的风范、崇高的境界，是精神成熟、心灵丰盈的体现。有了这种风范、这种境界，人就会变得豁达，变得成熟；宽容是一种仁爱的光、无上的福分，是对别人的释怀，也是对自己的善待。有了这种光芒、这种福分，就会远离仇恨、避免灾难；宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会、人生之后所收获的从容、自信和超然。

学会宽容、诚实和正直是“学会做人”的基本条件，也是“擅于做人”、“敦厚做人”的基本教养。宽容是精于做人的首选风范，只要有了它，诚实和正直才会真正地拥有用武之地，我们应宽容他人无意中对自身所造成的损害，也要宽容自己无意中造成的失误。

有一个小女孩，把她的小狗带进了一家商场。当小女孩突然看到墙上“严禁携带小狗入内”的警示牌时，她马上意识到自己的行为出了问题，并紧张地看着迎面走来的商场工作人员，等待着训斥和惩罚。

然而，工作人员却笑呵呵地问她：“啊，多么可爱的小狗，它叫什么名字？”

女孩儿轻轻回答：“贝贝”。

工作人员又笑了笑，摸着小狗的头，说：“亲爱的贝贝，你怎么糊涂了？我们这儿是不准小狗带小女孩进来的，但既然来了就不为难你了。但离开的时候请记住，千万别忘了带走你身边的这位小姑娘啊。”

很多时候，这个世界并不需要更多悲痛的哀鸣和愤怒的责难，或许更需要的是一种宽容，因为宽容有时更能成为一种拯救，拯救他人也拯救自身，使被宽容者得到身心的解放。

生活中很多时候就是这样，或许你不经意的一个善举，就可以感化一个迷失的灵魂、温暖一颗冰冷的心。

人性本善，很多人并非天生就是恶人，只因为某种原因才会一时冲动，让我们用一份宽容，去唤醒那迷途的羔羊，让一个强盗放下屠刀，这是功德无量的善举。

世界上有无数的人等待别人的宽容，宽容的受益人不只是被宽容者，还有那些宽容他们的人。

在生活中，我们宽容了他人，换来的是他人的涌泉相报。因为你不仅宽容了别人的过失，也在无形之中扩展了自己的生活之路。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在职场中，我们宽容了同事，换来的是同事的鼎力相助。相反，过分的计较只会让你成为职场中的“孤家寡人”，在这个以团队为上的竞争时代里，你只会离别人越来越远。

正如某位智者所说，你待人的心有多宽，你的路也就有多宽。

宽容是滋润心灵的甘泉

宽容是做人的一种境界，它如一眼滋润心灵的甘泉，它是送给他人也是送给世界的最好礼物。如果把仇恨仅仅当作仇恨，那么它除了禁锢人的心灵外，一无是处。假如用宽容代替仇恨，它能带给人们与人为善的力量，你就会觉得绿水青山，碧云蓝天，无一不是令人赏心悦目的彩图。

第二次世界大战期间，苏联在付出巨大的代价之后，终于取得了莫斯科保卫战的胜利，人们纷纷涌向街头庆贺。只见成千上万的德国战俘被荷枪实弹、威风凛凛的苏联士兵押解着走进莫斯科。

战俘过来的时候，这些原本善良的人们愤怒了，就是这些战俘让他们失去了亲人。对敌人满腔的仇恨和失去亲人的哀伤交织在一起，人群开始出现骚动。有人大喊“打倒法西斯”，有的直接就拥上前去撕扯战俘。负责维持秩序的警察企图阻止，可是在汹涌的人潮中根本就无济于事。最后警察和士兵手拉手组成人墙，才勉强将人潮挡住。

战俘低着头慢慢地走过，他们个个衣衫褴褛，步履蹒跚，好像每向前迈一步都十分艰难。他们有的头上裹着绷带，有的失去了双腿躺在担架上不断发出痛苦的呻吟，有的明显是聋了，脸上没有任何表情，一片茫然。他们面对激怒的人群，出于本能，目光中充满了恐惧，不断向后退缩，有的甚至吓得瘫软在地。担架上的重伤员，更是满脸的恐慌和无奈。

这时，一个中年妇女在混乱中挤过人墙，冲到一个受伤的战俘面前举拳要打。当她走近的时候，却没把拳头落下来。眼前的战俘头上打着绷带，破烂的军装上沾满血迹，脸上的稚气看得出他还不到 20 岁，面对举起的拳头，他无法躲闪，只是闭上了眼睛，流下了不知是害怕还是愧疚的泪水。中年妇女呆呆地站在那里，怔怔地看着这个年轻的战俘，心头一阵剧痛，她好像从这张充满稚气的脸上看到了她刚刚战死的儿子的影子。

妇女犹豫了一下，叹了口气，拳头无力地垂了下来。妇女从怀里掏出一块用纸裹着的面包，轻轻地递到了他的面前。年轻的战俘几乎不敢相信自己的眼睛，他惊恐地目视着妇女，不敢伸手去接。直到妇女硬塞给他时，他才如梦初醒，抓过面包连纸都顾不上撕就塞向嘴里，看来他已经几天没吃东西了，饿得什么都顾不上了。妇女蹲下身子，用颤抖的双手轻轻抚摸着战俘的头，失声痛哭起来。

悲痛的哭声撕心裂肺，骚动的人群一下子静了下来。人们惊呆了，一个个用惊异的目光注视着眼前的一切。空气仿佛凝固，整条大街一片死寂。良久，人们好像才醒悟过来，这时，出人意料的一幕出现了：那些老人、妇女、孩子，纷纷拿出自己的面包、火腿、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

香肠等各种食品，慢慢向受伤的战俘走去……

或许你也有过伤心的往事，遭受过不公平的待遇，或许有人曾侮辱过你……未来的路还很长，这世界有很多东西，远比复仇更值得我们去追求，让宽容的甘泉滋润你受伤的心吧，当伤口愈合，你会重新感受到生命这场奇遇的美好。



在仇恨的袋子里装点宽容

中国有这样的成语：“以德报怨。”所谓“爱生爱、恨生恨”就是这个道理。能够压下心里的怨气，实际上既成就了别人也解救了自己。能够放下心里的每一个包袱，在仇恨的袋子里装点宽容，让灵魂在摩肩接踵的红尘小巷中得到宁静的休息，就是人生的幸福。

杰克和汤姆曾经是好朋友，有一次他们合伙做卖米的生意。

在他们居住的那条街上分布着许多米店，大多数店主把米放在外面，晚上找人看守。他们也和那些店主一样把米堆在商店外面。

可是有一天早上，他们起来后发现米少了许多。杰克记得晚上汤姆起了好几次夜，他怀疑很可能是汤姆把米转移到其他地方，想独吞，因此心中大为不悦。而汤姆说他没有看见那些米，杰克不相信，两人吵了起来。汤姆忍无可忍，动手打了杰克，杰克毫不示弱也狠狠还击，打得汤姆鼻青脸肿。从此他们成为仇人，不再往来。

第三天，杰克要到附近的一个小镇去做生意，一大早推开门发现门口放着一个陶罐，罐里装着几根骨头。按照当地的风俗这是不吉利的象征，很晦气。杰克想肯定是汤姆诅咒他生意落败故意放在他家门口的，他非常生气地将陶罐扔到花园里，就出门了。结果那天他的生意很不好，不但没有赚到钱反而亏了不少本。回到家中他给院子里的花松土施肥时，无意中看到那个陶罐，想把它砸碎出气，又觉得很可惜，就顺便移了几株快死的花进去。

过了几天他从外边做生意回来，赚了不少钱。他很高兴地伺弄花草时惊喜地发现，陶罐里开满了鲜花。这让他很高兴，没想到用来出气的陶罐竟给他带来了意想不到的欢乐。看着这些鲜花，他开始为自己狭隘的心胸感到脸红，觉得自己当初不应该迁怒于汤姆，应该心平气和地向他解释。他决定主动向汤姆道歉。

在去汤姆家的路上遇到他的邻居，邻居问他说，前一段时间自家的小孩夜里在外面玩，把一个准备泡药的陶罐和一副兽骨药给弄丢了，不知杰克看见了没有。杰克回家找到陶罐和扔在院子里的兽骨还给了邻居。奇怪的是当他把东西还给邻居时，邻居反而给了他几袋米。

原来就在杰克和汤姆把米放在外面的那天夜里，有人要买杰克邻居家的米，黑暗中邻居错把杰克和汤姆的米卖了，等第二天发现时，买主已不知去向。邻居找杰克时杰克已到外地去了，后来就把这件事给忘了。杰克觉得自己错怪了汤姆，他带上从陶罐里采摘的鲜花到汤姆家表示真诚的道歉。

后来他们重新成为了朋友，感情比以前好多了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人与人之间免不了因互相误解而使友谊和感情受伤破裂，因而导致仇恨。最好的方式是以宽容的心态将这种仇恨栽培成一盆鲜花，就像在仇恨的袋子里装点宽容，你会沿路播撒爱的种子，前行的路上也不再沉重，要记住：让自己心里开花才能让周围遍地开花。

心宽之人，看世界满是鸟语花香

有智慧之语曰：“心宽则乐。”静心，首先要把心养“宽”——心宽体健、心平气和，五体安宁。可以说，唯宽可以容人，唯宽可以载物。无论对谁来说，都没有一帆风顺的人生——“比大海更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”即便是生活把你压缩到了一个拥挤不堪的小空间里，但你的思维空间却永远不受限制，你心灵的旷野更是没有藩篱。所以心宽之人，看世界满是鸟语花香，而生命的迷人之处也正在这里。

有这样一则民间故事：

有位秀才第二次进京赶考，住在一个以前住过的客店里。考试的前两天他接连做了两个梦：第一个梦是梦到自己在墙上种高粱；第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞，秀才认为这两个梦似乎意味着什么，于是他第二天赶紧去找算命先生解梦。算命先生一听，连拍大腿说：“你还是回家吧，你想想，高墙上种高粱不是白费劲儿吗？戴斗笠还打雨伞不是多此一举吗？”秀才一听，心灰意冷，回到客店收拾包袱准备回家。客店老板非常奇怪，问道：“不是明天才考试吗，你怎么今天就回乡了？”秀才就将算命先生的说法向客店老板说了一番，客店老板乐了：“咳，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种高粱不是高种（中）吗？戴斗笠打伞不是说明你这次是有备无患吗？”秀才一听，觉得客店老板的话比算命先生说的更有道理，于是精神振奋地去参加考试，居然还高中了榜眼。

和故事里的秀才一样，很多时候，心结困顿了我们的心灵，破坏了我们的情绪，让我们看不到身边的美景，享受不了人生的快乐，徒然增添了许多不必要的烦恼。人生如果背负太多的东西，就不可能走好，也不可能走远。

遇事不要总往坏的一面想，自找麻烦，钻牛角尖，不问自己得了什么，只看自己失去了多少，情况会越来越糟糕，心情会越来越低落；如果能从积极的方面看问题，那么就会有一个截然不同的结果，做起事来也会越来越得心应手。

因此，人在失意时要懂得放下心结，凡事要看开，这样才会活得更快乐。一件事情，心胸狭隘的人只会看到阴暗面，而心宽的人会看到洒在开阔之地的阳光。

总之，失意在所难免，权且把心放宽。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心宽一寸，福多十年

俗话说："老筋太短，寿命难长！"《黄帝内经·灵枢·经脉》中曾说："骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。"在中医理论中，十二经筋纵横交错，结聚散络，广泛分布于四肢、头面、躯干等全身各个部分，支撑人体的坐立行走，使人体成为一个有机整体。如果长时间不运动，就会造成筋缩的状况，导致各种症状，最主要的有腰背痛、腿痛及麻痹、长短脚的感觉，严重者行走困难。要想远离这些病痛，人们平时的生活中就要注意拉筋，正如人们常说的"筋长一寸，寿延十年"。

当筋缩导致了人体种种病痛的滋生，就需要拉筋，让人们身体更健康，让生命得以延长。健康与经筋的长度有关，和拉筋一样，幸福与心灵的宽度有关。心宽一寸，福多十年。将你的心灵空间不断放大延伸，就能容下更多的幸福之泉。正如佛家所说："大肚能容，容天下难容之事；开口常笑，笑天下可笑之人。"无论欢笑苦痛，让你的心都一一容纳，将其转化为人生中前进的动力，变换为生命中难能可贵的记忆。

有一只青蛙生活在井里，这里有充足的水源。它对自己的生活很满意，每天都在欢快地歌唱。

有一天，一只鸟儿飞到这里，便停下来在井边歇歇脚。青蛙主动打招呼说："喂，你好，你从哪里来啊？"

鸟儿回答说："我从很远很远的地方来，而且还要到很远很远的地方去，所以感觉很劳累。"

青蛙很吃惊地问："天空不就那么大点儿吗？你怎么说很遥远呢？"

鸟儿说："你一生都在井里，看到的只是井口大的一片天空，怎么能够知道外面的世界呢！"

青蛙听完这番话后，惊讶地看着鸟儿，一脸茫然和失落的样子。

许多人都读过井底之蛙的故事，或许都曾嘲笑过这只青蛙的肤浅，可是在生活中，许多时候我们自己做了井底之蛙却不自知。如果我们的心灵只是井口般大小，禁锢其中的我们只能做一只井底之蛙，相较别人的逍遥快活，我们或者是一脸茫然，继续不自知地愚蠢生活，或者是一边艳羡别人的幸福，一边哀号自己的苦痛。

包容是一种崇高的境界

有很多人，遇到挫折后，不是去寻求合适的方法克服困难，而是把一切原因都归结到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

别人的身上，喜欢迁怒于别人。挫折心理都是由刺激即挫折源引起的。自然逆境引起的挫折没有人为性，而社会逆境和个体自身因素引起的挫折都具有人为性的特点，这样就必然涉及挫折后如何对待他人的问题。

社会逆境引起的挫折，挫折源都是人为的。对于有意为自己设置障碍的人，受挫折者该如何对待呢？是耿耿于怀，视为永远的敌人，还是宽容大度，化干戈为玉帛呢？应该是后者。因为包容他人是我们的灵命，迁怒于别人只能给自己的人际交往带来障碍，对排除困难没有好处。因此，受到挫折者也应该善待别人。

包容看起来是一件很矛盾的事，但如果不包容而去伤害，只能导致冤冤相报的恶性循环。包容不是对原则问题的一种让步，而是对他人的一些非原则性缺点和过失的一种宽容和谅解。同时，不包容往往会最直接地影响人的健康，那些不肯包容别人的人会因此失眠、肠胃不适，甚至还会引起高血压。然而，一旦包容别人之后，他们就会获得一次心理上的升华——一个可以称为再生的心理净化过程。当然，受到伤害的人必须有时间处理自己的愤怒，认清楚自己对整个事件所负的责任，以及拒绝包容后会带来的后果，这样包容的功效才能得到淋漓尽致的发挥。

包容是一种必不可少的品质，一种正确的自我意识的体现。一个人只有正确地认识了自己，才会有包容的胸怀。

包容是极高思想境界的升华，是一个人品质的体现，是一种崇高的境界。表面上看，它只是一种放弃报复的决定，这种观点似乎很消极，但真正的包容却是一种需要巨大精神力量支持的积极行为。我国有一位著名心理学家曾经说过："人类心理的适应，最主要的就是人际关系的适应，人类心理的病态，也主要由人际关系的失调而得来。"而人际关系的失调严重伤害人的身体健康，所以必须学会包容。包容得到的收益是人际关系的协调和适应。

美国第三任总统杰斐逊与第二任总统亚当斯从交恶到包容，就是一个生动的例子。

杰斐逊在就任前夕到白宫去，想告诉亚当斯，他希望针锋相对的竞选活动并没有破坏他们之间的友情，在杰斐逊未来得及开口时，亚当斯便咆哮起来："是你把我赶走的！"俩人的友情自此破裂，中止交往达 11 年之久。直到后来杰斐逊的几个邻居探访亚当斯时，这个坚强的老人仍在诉说那件难堪的往事，但接着脱口而说出："我一向喜欢杰斐逊，现在仍然喜欢他。"邻居把这话传给了杰斐逊。杰斐逊也不计前嫌，他主动请了一位彼此皆熟的朋友传话，让亚当斯也知道了他的心里话。后来亚当斯回了一封信给他，俩人从此开始了书信往来。

包容是为那些曾经侵犯我们的人着想而做出的，它使我们从中看到了非常强大的力量，可以帮助我们恢复友谊、爱情和事业，它的最高境界是心灵的净化和升华。

一个人的品德往往是体现在能否包容他人这一点上。这就决定了他在别人心目中的位置，而人们在选择自己所追随的目标时，也往往是以包容为标准的。也就是说，包容的人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能以德服人。

人生在世，难免会经历一些风风雨雨，怎样活得痛快，活得潇洒，也是我们面临的一个问题。其实，只要你豁达些、宽容些，你的窘境很快就会得以摆脱。



不要迁怒有缺点的同伴

一日之始就要对自己说：我将遇见好管闲事的人、忘恩负义的人、傲慢的人、欺诈的人、嫉妒的人和孤僻的人。他们染有这些品性是因为他们不知道什么是善，什么是恶。可是如果我们能够分清楚什么是善、什么是恶，就应该对那些无知的人表现出宽容和谅解。因为不管他们是什么人，都是我的同伴，即使眼前还没有合作的机会，但是不知道哪一天，我们终究会相遇。

小提琴演奏家艾德蒙先生曾经历了这样一件事。

有一天，当他走进家门的时候，突然听到楼上卧室里传来了小提琴的声音。

“有小偷！”艾德蒙先生马上反应过来，急忙冲上楼。果然，一个大约13岁的陌生少年正在那里摆弄小提琴。他头发蓬乱，脸庞瘦削，不合身的外套里面好像塞了某些东西。他被艾德蒙先生抓了个正着。

那少年见了艾德蒙先生，眼里充满了惶恐、胆怯和绝望，那是一种非常熟悉的眼神，刹那间，艾德蒙先生想起了往事……愤怒的表情顿时被微笑所代替，他问道：“你是丹尼斯先生的外甥琼吗？我是他的管家。前两天，丹尼斯先生说你要来，没想到来得这么快！”

那个少年先是一愣，但很快就回应说：“我舅舅出门了吗？我想先出去转转，待会儿再回来。”艾德蒙先生点点头，然后问那位正准备将小提琴放下的少年：“你也喜欢拉小提琴吗？”“是的，但拉得不好。”少年回答。

“那为什么不拿着琴去练习一下？我想丹尼斯先生一定很高兴听到你的琴声。”他语气平缓地说。少年疑惑地望了他一眼，还是拿起了小提琴。

临出客厅时，少年突然看见墙上挂着一张艾德蒙先生在歌德大剧院演出的巨幅彩照，身体猛然抖了一下，然后头也不回地跑远了。

艾德蒙先生确信那位少年已经明白是怎么回事，因为没有哪一位主人会用管家的照片来装饰客厅。

那天黄昏，回到家的艾德蒙太太察觉到异常，忍不住问道：“亲爱的，你心爱的小提琴坏了吗？”

“哦，没有，我把它送人了。”艾德蒙先生缓缓地说道。

“送人？怎么可能！你把它当成了你生命中不可缺少的一部分。”艾德蒙太太有些不相信。

“亲爱的，你说的没错。但如果它能够拯救一个迷途的灵魂，我情愿这样做。”见妻子

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

并不明白他说的话，他就将经过告诉了她，然后问道："你觉得这么做有什么不对吗？""你是对的，希望你的行为真的能对这个孩子有所帮助。"妻子说。

三年后，在一次音乐大赛中，艾德蒙先生应邀担任决赛评委。最后，一位叫里奇的小提琴选手凭借雄厚的实力夺得了第一名。颁奖大会结束后，里奇拿着一只小提琴匣子跑到艾德蒙先生的面前，脸色绯红地问："艾德蒙先生，您还认识我吗？"艾德蒙先生摇摇头。"您曾经送过我一把小提琴，我珍藏着，一直到了今天！"里奇热泪盈眶地说，"那时候，几乎每一个人都把我当成垃圾，我也以为自己彻底完了，但是您让我在贫穷和苦难中重新拾起了自尊,心中再次燃起了改变逆境的熊熊烈火！今天,我可以无愧地将这把小提琴还给您了……"

里奇含泪打开琴匣，艾德蒙先生一眼瞥见自己那把心爱的小提琴正静静地躺在里面。他走上前紧紧地搂住了里奇，三年前的那一幕顿时重现在艾德蒙先生的眼前，原来他就是"丹尼斯先生的外甥琼"！艾德蒙先生眼睛湿润了，少年没有让他失望。

因为宽容，艾德蒙先生成就了一个音乐奇才。可是，生活中，人们却很少有人能够谅解自己的朋友，他们会嫉妒，会斤斤计较，会猜忌，所以不管是怎样的人在他们的身边，他们都会觉得很痛苦。抛开挑剔与苛责的想法吧，对别人宽容一些，你就能放下心中的包袱，感受到与人和平相处的快乐。



博大的心量可以稀释一切痛苦烦忧

从前有座山，山里有座庙，庙里有个年轻的小和尚，他过得很不快乐，整天为了一些鸡毛蒜皮的小事唉声叹气。后来，他对师傅说："师傅啊！我总是烦恼，爱生气，请您开示开示我吧！"

老和尚说："你先去集市买一袋盐。"

小和尚买回来后，老和尚吩咐道："你抓一把盐放入一杯水中，待盐溶化后，喝上一口。"小和尚喝完后，老和尚问："味道如何？"

小和尚皱着眉头答道："又咸又苦。"

然后，老和尚又带着小和尚来到湖边，吩咐道："你把剩下的盐撒进湖里，再尝尝湖水。"弟子撒完盐，弯腰捧起湖水尝了尝，老和尚问道："什么味道？"

"纯净甜美。"小和尚答道。

"尝到咸味了吗？"老和尚又问。

"没有。"小和尚答道。

老和尚点了点头，微笑着对小和尚说道："生命中的痛苦就像盐的咸味，我们所能感受和体验的程度，取决于我们将它放在多大的容器里。"小和尚若有所悟。

老和尚所说的容器，其实就是我们的心量，它的"容量"决定了痛苦的浓淡，心量越大烦恼越轻，心量越小烦恼越重。心量小的人，容不得，忍不得，受不得，装不下大格局。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有成就的人，往往也是心量宽广的人，看那些“心包太虚，量周沙界”的古圣大德，都为人类留下了丰富而宝贵的物质财富和精神财富。

其实，我们每个人一生中总会遇到许多盐粒似的痛苦，它们在苍白的心境下泛着清冷的白光，如果你的容器有限，就和不快乐的小和尚一样，只能尝到又咸又苦的盐水。

一个人的心量有多大，他的成就就有多大，不为一己之利去争、去斗、去夺，扫除报复之心和嫉妒之念，则心胸广阔天地宽。当你能把虚空宇宙都包容在心中时，你的心量自然就能如同天空一样广大。无论荣辱悲喜、成败冷暖，只要心量放大，自然能做到风雨不惊。

寒山曾问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处之？”拾得答道：“只要忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不理他，再过几年，你且看他。”如果说生命中的痛苦是无法自控的，那么我们唯有拓宽自己的心量，才能获得人生的愉悦。通过内心的调整去适应、去承受必须经历的苦难，从苦涩中体味心量是否足够宽广，从忍耐中感悟暗夜中的成长。

心量是一个可开合的容器，当我们只顾自己的私欲，它就会愈缩愈小；当我们能站在别人的立场上考虑，它又会渐渐舒展开来。若事事斤斤计较，便把自心局限在一个很小的框框里。这种处世心态，既轻薄了自身的能力，又轻薄了自己的品格。

心量是大还是小，在于自己愿不愿意敞开。一念之差，心的格局便不一样，它可以大如宇宙，也可以小如微尘。我们的心，要和海一样，任何大江小溪都要容纳；要和云一样，任何天涯海角都愿遨游；要和山一样，任何飞禽走兽，都不排拒；要和土地一样，任何脚印车轨，都能承担。这样，我们才不会因一些小事而心绪不宁、烦躁苦闷！

把心打开吧，用更宽阔的心量来经营未来，你将拥有一个别样的人生！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十五章　不抱怨，改变不了世界就改变自己





抱怨生活，不如经营生活

莲花因为污泥，而更庄严清净；鲑鱼因为逆游，而更勇猛奋进；探索者不怕危险困难，正因为可以挑战自己的体能极限；参禅者不怕腿酸脚麻，也是向自我内在的陋习挑战。

现实生活中很多人习惯了抱怨，遇到烦恼抱怨，遇到委屈抱怨，遇到困难抱怨……殊不知，抱怨生活的太多，发泄于生活的太多，生活就会如数还给你，这就是生活的规律。

佛教中有一句偈语："花繁柳密处拨得开，方见手段；风狂雨骤时立得定，才是脚跟。"平静湖面，从来练不出精干的水手，只有那些经得起生活考验的，才是最好的。

一个修佛的人要想修成正果，必须经历千万重考验，才能真正达到幸福的彼岸；一个红尘俗人，只有承受住生活的检验，才能提升生命的质量。

佛经中记载了这样一则故事：

作恶多端且杀生无数的鸯掘摩在皈依佛门，加入比丘群后，知道过去所做的恶必定要接受上天的磨难，于是请求佛陀给他一段时间，接受身心的考验。

他独自前往荒郊野外，无畏于日晒、雨淋、风吹，在树下静坐，累了就到洞里休息。吃的是树根、野草，穿的是破布缝补成的衣服，甚至破烂到全身裸露。无论是煎沙煮日、霜雪严冻，还是狂风雨露，都不能动摇他修行的决心，他可以说是苦人所不能苦、修人所不能修。

过了很长时间，有一天，佛陀告诉鸯掘摩："你身为比丘，应该要走入社会人群。"鸯掘摩听从佛陀的话，跟其他比丘一样到城里托钵。

然而，人们看到他就很厌恶，不但大人辱骂他，连小孩看了他也纷纷躲避。鸯掘摩向一位怀孕的妇人托钵，那妇人突然肚子痛得哀天叫地。

鸯掘摩回到精舍，将经过告诉佛陀。"受人厌弃、咒骂，这些我都不在意，因为我以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前做过太多坏事，这是我罪有应得。但是，那位怀孕的妇人一看到我，连胎儿也不得安稳，我该怎么做才能解除她的痛苦呢？”

佛陀要鸯掘摩再回到那户人家，向妇人腹中的胎儿说：“过去的我已经死了，现在我重生在如来的家庭，已经守戒清净，再也不会杀生了。”果然，当鸯掘摩将此话对那位妇人反复说了三次后，妇人腹中的胎儿就安定下来了。

此后鸯掘摩走入人群托钵，仍然有人会用石头和砖块扔他，甚至拿棍子打他，但鸯掘摩都没有怨言，也不躲避。

有一天，佛陀看鸯掘摩全身是血，而且都青肿了，心疼地对他说：“你过去造的恶业确实很多，所以得长期接受磨炼。你要时时把心照顾好，耐心地接受这份果报。”

鸯掘摩平静地说：“我过去杀生太多、作恶多端，是罪有应得。只要我不迷失道心，即使生生世世要接受天下人的身心折磨，我也愿意。”

佛陀听了很安慰，赞叹并勉励他自我觉悟，磨尽一切罪业。最终，鸯掘摩修成了正果。

鸯掘摩修行的过程是痛苦且艰难的，如果他一味地抱怨，心就会被困在不停埋怨的牢笼里，但是，选择承受、选择经营心境，就能经受住这个严酷的考验过程。

人们在生活中都多多少少会遇到不顺心的事情。在平静的港湾中生活的人，很难体会到与风浪搏斗的乐趣，也很难享受到成功之后的喜悦。只有在风浪起伏中不抱怨，把握好航船的舵盘，从惊涛骇浪中勇敢穿行而过，才能体会到搏击的快乐。



别顺着怨气毁掉自己

一位哲人曾说：“每个人都有错，但只有愚者才会执迷不悟。”事实的确如此，生活中有两种爱抱怨的人，一种是爱抱怨别人的人，另外一种人则是喜欢抱怨自己的人。前者容易清醒，后者则经常执迷不悟，一旦认为自己错了，就消沉，不再振作，让抱怨在心里生出“毒瘤”，并任由这颗“毒瘤”毁掉自己的一生。

在南美洲，有两个人因为偷羊而被官府抓获，官府要将他们刺字、发配。家人不想就此见不到自己的亲人，于是筹了钱款来赎他们，结果这两个人都被赎了回来，可是烙在前额的两个英文字母却再也不能去掉。这种刑罚在现在的人们看来有些不人道，但在当时却被认为是惩罚犯罪的最佳手段，因为烙在前额上的字母永远都去不掉，所以人们要想不遭受这种羞辱，不到万不得已就不会以身试法。

可是这两个偷羊人却因为一时贪心，犯下了偷盗之罪，所以就不得不带着那两个代表着耻辱标记的字母，继续在人们面前生活和工作。这对于任何一个有羞耻之心的人来说，都是一种难堪，也是一种考验。

当时，在这两个偷羊人之中的一位，每天从镜子中看到自己前额上的烙印，都觉得这实

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在是一种奇耻大辱。他简直不能想象自己无时无处都要带着这种耻辱去面对异样的目光。他成天都不敢出门，最后终于连家里人看自己的眼神他也忍受不了，于是他移居到了另一个国家，希望到一个从来没有人认识自己的地方去开始新的生活。

可是，当他来到了这个陌生的国家后，每逢碰到不认识的人时，对方仍旧会奇怪地问他这两个字母究竟是什么意思，他的心情始终不能平静，每天都感觉生活痛苦不堪，终于抑郁而终。死后，有好心人按照他的遗愿将他埋在了一处荒山野岭之中。那个地方只有他的一座孤坟，也许从此以后他才算免去了心头的羞辱，因为那个地方几乎没有人去。

与“抑郁而终”的那个偷羊人不一样的是，他的那个伙伴虽然也深知自己以后的处境，而且他同样对自己过去犯下的罪行感到羞愧。可是他并没有像前面的那位一样远走他乡，而是在人们异样的目光下和一些人明里暗里的嘲讽中留了下来。他心想：“虽然我无法逃避偷过羊的事实，但我仍旧要留在这里，赢回我曾经亲手葬送的声誉，赢回众人对我的尊敬。”

从此以后，他靠自己的双手辛勤地劳动，用自己的劳动果实来孝顺父母、养育家人，而且每当邻居有困难的时候，他都会义不容辞地主动帮助。一年一年过去了，他又重新建立起正直的名誉。邻居们每逢有困难时，首先想到的就是他这个大好人，在邻居的介绍下他还娶了一位温柔美丽的妻子，并且生下了一个聪明可爱的孩子。

时间一晃而过，他的孩子也已经长大成人，而他则成了一位白发苍苍的老人。

有一天，有个陌生人看到这位老年人头上有两个字母，就问当地人，这究竟是什么意思。那个当地人说：“他的额上有两个字母，已经是多年以前的事了，我也忘了这件事的细节，不过我想那两个字母是‘圣徒’的缩写吧。”

第一个偷羊人之所以一辈子闷闷不乐，最后郁郁而终，是因为他心理放不下对自己的抱怨，所以面对自己已经犯下的错误，选择了逃避。而第二个偷羊人能够放下抱怨，理智地面对曾经犯下的错误，并努力改正，这是一种明智的选择，因为逃避不能改变任何事情，而只会使自己的心灵受到更大的伤害。

可见，不抱怨自己，也是我们需要学习的一课。没有人是圣人，所以，没有人能够一辈子不犯错误，犯了错误并不可怕，可怕的是不改正，同时还抱怨自己。因此，宽容别人的同时，也要学会宽容自己，不一味地抱怨自己，这样，忧愁就会离你越来越远，而快乐则会离你越来越近。

别把抱怨的“枪口”对准每一个角落

几乎在每一个公司里，都有“牢骚族”或“抱怨族”。他们每天轮流把“枪口”指向公司里的任何一个角落，埋怨这个、批评那个，而且，从上到下，很少有人能幸免。他们的眼中处处都能看到毛病，因而处处都能看到或听到他们的批评和发怒。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

杰森刚出来打工时，和公司其他的业务员一样，拿很低的底薪和很不稳定的提成，每天的工作都非常辛苦。他拿着第一个月的工资回到家，向父亲抱怨说："公司老板太抠门了，给我们这么低的薪水。"慈祥的父亲并没有问具体数字，而是问："这个月你为公司创造了多少财富？你拿到的与你给公司创造的是不是相称呢？"从此，杰森再也没有抱怨过，既不抱怨别人，也不抱怨自己，更多的时候只是感觉自己这个月的业绩太少，对不起公司给的工资，于是更加勤奋地工作。

两年后，他被提升为公司主管业务的副总经理，工资待遇提高了很多，他时常考虑的仍然是："今年我为公司创造了多少财富？"有一天，他手下的几个业务员向他抱怨："这个月在外面风吹日晒，吃不好，睡不好，辛辛苦苦，老板才给我500元！你能不能跟老板建议给增加一些？"他问业务员："我知道你们吃了不少苦，应该得到回报，可你们想过没有，你们这个月每人给公司只赚回了2000元，公司给了你们500元，公司得到的并不比你们多。"业务员都不再说话。

在以后的工作中，他手下的业务员成了全公司业绩最优秀的员工，他也被老总提拔为常务副总经理，这时他才27岁。去人才市场招聘时，凡是抱怨以前的老板没有水平、给的待遇太低的人他一律不要，他说，播种蒺藜不会收获牡丹，你自己不付出，却想着收获。做事情不知道反思自己，只知道抱怨别人，这种人是做不成大事的。

按照杰森的观点，抱怨之前要先反思自己，可是人们通常都只能听到别人的抱怨，却忽略了自己。很多人经常抱怨，却还以为自己是最乐观的、最任劳任怨的人。

抱怨一般有三种：一种是工作上的抱怨，如抱怨上司不公平、待遇不佳、工作太多、同事不合作，等等；另一种是生活上的抱怨，如抱怨物价太高、小孩不乖、身体不好，等等；还有一种是对社会的抱怨，总是愤世嫉俗，对不公平之事极为不满。

人都有一种正义与刚毅之气，有一种自尊之需，因此难免会对周围的不平之事发泄自己心中的情绪，但你要知道你的抱怨不会给别人带来任何益处。

别人没有听你抱怨的义务，你的抱怨如果与听者毫无关系，只会让对方不耐烦。如果你经常抱怨，下次他看见你便会躲得远远的。

有问题才会抱怨，如果你抱怨的都是一些很小的事情，而且天天抱怨，那就会给人一种"无能"的印象。一个能干之人，如果因为爱抱怨而被人认为"无能"，那不是很冤枉吗？如果你时常抱怨别人，那么你也会被认为是个不合群、人际关系有问题的人，否则为什么别人不抱怨？

对工作的抱怨如果言过其实或无中生有，那么不仅听的人不以为然，不同情你，反而会抵制你，连上司也会对你表示反感。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



事能知足，就能多一些达观

知足常乐，是一种难能可贵的修为。对于习惯于沉沦生存欲望的人类来说，能够做到知足实在不是件容易的事情。知足是常态，事能知足心常惬。懂得了这一点，也就能获得常人难以获得的坦然和宁静。

知足就懂得珍惜，珍惜万事万物会使心灵得到前所未有的满足，是一种难能可贵且能给人带来幸福的生活态度。

很久以前，在西方净土，乌达雅纳王妃夏马伐蒂向阿难陀供养500件衣服，阿难陀欣然接受了。

乌达雅纳王听说后，他怀疑阿难陀可能是出自贪心才接受了这些衣服。于是他探望了阿难陀，对阿难陀说："尊敬的阿难陀，你为什么一下子接受500件衣服呢？"

阿难陀回答说："大王，有许多比丘都穿着破衣服，我准备把这件衣服分给他们。"

"那么，破旧的衣服做什么用呢？"

"破旧的衣服作床单用。"

"旧床单呢？"

"做枕头套。"

"旧枕头套呢？"

"做床垫。"

"旧床垫呢？"

"做擦脚布。"

"旧擦脚布呢？"

"做抹布。"

"旧抹布呢？"

"大王，我们把旧袜布撕碎了混在泥土中，盖房子时抹在墙上。"

阿难陀对一块布尚且如此珍惜，可见他对其他的事物及他人更是倍加地珍惜。生活本就是在珍惜和知足中才能累积起富裕，令人过得安心。有一颗知足且懂得珍惜的心，人才能过得快乐。

有一张名字叫做"知足常乐"的画，上面的内容也许是一个古老的故事：一个骑着高头大马的人昂首走在前面，一个骑毛驴的人悠闲地走在中间，走在后面的是满头大汗推着小木车的老汉，上面还有这么几行诗：世上纷纷说不平，他骑骏马我骑驴，回头看到推车汉，比上不足下有余。

知足常乐是一种看待事物发展的心情，不是安于现状的骄傲自满的追求态度。《大学》曰："止于至善"，是说人应该懂得如何努力而达到最理想的境地和懂得自己该处于什么位

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

置是最好的。知足常乐，知前乐后，也是透析自我、定位自我、放松自我，才不至于好高骛远，迷失方向，碌碌无为，心有余而力不足，弄得自己心力交瘁。

知足是一种处世态度，常乐是一种幽幽释然的情怀。知足常乐，贵在调节。可以从纷纭世事中解放出来，独享个人妙横生的空间，对内发现自己内心的快乐因素，对外发现人间真爱与秀美自然，把烦恼与压力抛到九霄云外，感染自身及周围的人群，促进人际关系的逐步亲近平和，进一步拥抱浅景淡色与花鸟虫鱼。知足常乐，对事，坦然面对，欣然接受；对情，琴瑟各鸣，相濡以沫；对物，能透过下里巴人的作品，品出阳春白雪的高雅。做到知足常乐，待人处世中便充满和谐、平静、适意、真诚。这是一种人生底色，当我们都在忙于追求、拼搏而找不着北的时候，知足常乐，这种在平凡中渲染的人生底色所孕育的宁静与温馨对于风雨兼程的我们是一个避风的港口。休憩整理后，毅然前行，来源于自身平和的不竭动力。真正做到知足常乐，人生会多一分从容，多一些达观。

古人的“布衣桑饭，可乐终身”是一种知足常乐的典范。“宁静致远，淡泊明志”中蕴涵着诸葛亮知足常乐的清高雅洁；“采菊东篱下，悠然见南山”中尽显陶渊明知足常乐的悠然；沈复所言“老天待我至为厚矣”表达着知足常乐的真情实感。更多的时候，知足常乐融合在平平淡淡才是真的意境中。知足常乐，是一种人性的本真，在孩童时代，我们会为拥有自己梦想得到的东西而喜上眉梢、笑逐颜开，烙下一串串深刻的记忆，今日重温，也许会忍俊不禁。无论行至何方、所处何位，知足常乐永远都是情真意切的延续。

事事烦心，事事无成

人常常被困在有名和无名的忧烦之中，为此而抱怨。它一旦出现，人生的欢乐便不翼而飞，生活中仿佛没有了晴朗的天，真是吃饭不香，喝酒没味，工作没劲，事业无心，连游戏也失去意思。这一切，只因为我们陷入了细小的忧烦之中。

吉布林娶了一个维尔蒙地方的女孩子凯洛琳·巴里斯特，在维尔蒙的布拉陀布罗造了一间很漂亮的房子，在那里定居下来，准备度过他的余生。他的舅爷比提·巴里斯特成了吉布林最好的朋友，他们在一起工作，在一起游戏。

然后，吉布林从巴里斯特手里买了一点儿地，事先协议好巴里斯特可以每一季在那块地上割草。有一天，巴里斯特发现吉布林在那片草地上开了一个花园，他生起气来，暴跳如雷，吉布林也反唇相讥，弄得维尔蒙绿山上乌烟瘴气。

几天之后，吉布林骑着的他的脚踏车出去玩的时候，他的舅爷突然驾着一辆马车从路的那边转了过来，逼得吉布林跌下了车子。而吉布林——这个曾经写过“众人皆醉，你应独醒”的人——却也昏了头，告到官里去，把巴里斯特抓了起来。接下去是一场很热闹的官司，大城市里的记者都挤到这个小镇上来，新闻传遍了全世界。事情没办法解决，这次争吵使

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

得吉布林和他的妻子永远离开了他们在美国的家，这一切的忧虑和争吵，只不过为了一件很小的小事：一车子干草。

平锐克里斯在两千四百年前说过：“来吧，各位！我们在小事情上耽搁得太久了。”一点儿也不错，我们的确是这样的。哈瑞·爱默生·傅斯狄克博士曾说过这样一个故事：森林里的一个“巨人”在战争中怎么样得胜、怎么样失败的过程。

在科罗拉多州长山的山坡上，躺着一棵大树的残躯。自然学家告诉我们，它曾经有四百多年的历史。初发芽的时候，哥伦布刚在美洲登陆；第一批移民到美国来的时候，它才长了一半大。在它漫长的生命里，曾经被闪电击过14次；四百年来，无数的狂风暴雨侵袭过它，它都能战胜它们。但是在最后，一小队甲虫攻击这棵树，使它倒在地上。那些甲虫从根部往里面咬，渐渐伤了树的元气。虽然它们很小、但持续不断地攻击。这样一个森林里的巨人，岁月不曾使它枯萎，闪电不曾将它击倒，狂风暴雨没有伤着它，却因一小队可以用手捏死的小甲虫而终于倒了下来。

我们岂不都像森林中的那棵身经百战的大树吗？我们也经历过生命中无数狂风暴雨和闪电的打击，但都撑过来了。可是却会让我们的心被微小的小甲虫咬噬——那些用手就可以捏死的小甲虫。

几年以前，有人有机会去怀俄明州的提顿国家公园游玩。和他一起去的，是怀俄明州公路局局长查尔斯·西费德，还有其他的朋友。他们本来要一起参观洛克菲勒坐落于那公园的一栋房子的，可是他坐的那部车子转错了一个弯，迷了路。等到达到那座房子的时候，已经比其他车子晚了一个小时。西费德先生没有开那座大门的钥匙，所以他们又在那个又热又有好多蚊子的森林里等了一个小时，等这位迷了路的朋友到达。那里的蚊子多得可以让一个圣人都发疯。可是它们没有办法赢过西费德。在等待迷了路的朋友的时候，他折下一段白杨树枝，做成一根小笛子，当迷路者到达的时候，他不是忙着赶蚊子，而正在吹笛，当做一个纪念品，纪念一个知道如何不理会那些小事的人。

解除忧虑与烦恼，记住规则：“不要让自己因为一些应该丢开和忘记的小事烦心。”

没错，生活中小事不断，如果事事烦心，那么我们将没有快乐可言，更不会有时间和经历去做其他的事情，那么到最后，我们可能就因为那些小事而一事无成。



日子难过，更要认真地过

经济不景气，大学生刚毕业就待业；裁员、下岗、减薪……这些词汇每天都充斥在工薪阶层的耳旁，扰得人们寝食难安；消费水平提高、物价上涨、孩子上学问题、户口问题、买不起房子买不起车、租个房子还要整天面对苛刻的房东……面对如此尴尬的处境，人们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不禁感叹："这日子真的是没法过了。

艰难的日子虽然让人焦头烂额，可是我们却没有办法选择别样的生活。既然改变不了，那么我们不如冷静地接受，认真地过好每一天，这样也许我们就会有很多意外的收获，生活也不会再让我们觉得痛苦了。

众所周知，王宝强是个在少林寺里拳来脚往生活了六年的孩子，因为克制不住内心梦想之火的燃烧，就决定出少林"闯荡江湖"了。他从少林寺伙房师傅的口中得知很多师兄弟都去了北京做武打替身，可以拍电影，还可以和很多大明星接触……被外面五彩缤纷的生活所吸引，也被心中的梦想所牵引，于是王宝强来到北京，开始了所谓的"北漂生活"。

实际上，我们可以想象得到，像王宝强这样没有什么学历和文凭的人，在"北漂"中注定是不能气定神闲的。他曾经自己回忆："那个时候住排房，屋子很小，夏天非常拥挤，五六个师兄弟挤在一个炕上。不过房租很便宜，一个月 100 块，每个人每月也就 20 块钱的租金。"可是，就算你空有一身好武功，也要有戏演才能维持生活。而实际上，只凭当替身的那点儿拳脚费，几乎无法维持生活。于是，那个时候的王宝强，几乎是"替身和民工"并存。

生活的艰难并没有动摇王宝强的信念，不管生活多难，他都咬紧牙关坚持着。接下去的两年里，他忽然和家里失去了联系。又一次访谈中，王宝强的哥哥说："他到了北京忽然和家里失去了联系，信也没有，电话也没有，差不多将近两年的时间，我妈妈想他都快得病了。他忽然有一天打电话回来，说自己得了大奖，开始我们都还不信呢……"

王宝强的确曾经和家里失去联系，他说："那个时候没有钱，就是没钱打电话。""而且也不想打，没混出来个人样，觉得没法跟家里交代，没脸和家里人说。"就在那样孤独、艰难的岁月里，王宝强一面做"武替"，一面做民工，才勉强维持了自己的生活。有时候"武替"一天有几十块钱，有时候就只有一顿盒饭，可是即便这样，王宝强也觉得挺好的，来了北京，能吃饱，还能长见识。

很多师兄都劝他："宝强，咱回去吧。你说咱们武功也一般，长得也不好，还没什么文化，哪有导演愿意要咱们这样的呀。不是每个人都有李连杰那样的好运气的。"可是，倔犟的王宝强就是不肯认输，抱定了"再难也要坚持下去"的观点，坚决要留在北京打拼。记得蒲松龄曾经写过这样的落第自勉联："有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。"不知道是不是因为他"愚公移山"的精神感动了上帝，好运终于飘然降临了。

李扬导演相中了他，电影《盲井》中的优秀表演让他一举成名，并荣获了当年金马奖最佳新人奖。随后，冯小刚导演找到了他，他和中国最优秀的几个一线大明星、众多影帝影后加盟《天下无贼》。那个憨厚的"傻根"让人们一下子记住了他的名字。王宝强的星途从此一帆风顺。

很多人认为王宝强之所以能越来越好，是因为他太幸运了。可是王宝强却说，我并不是幸运的一个，能够有今天的成绩，是因为我一直没有放弃，尽管日子很难过，但是我一直在认真过好每一天。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

尽管在生活中，我们每个人都会遇到各种各样的磨难和考验，只有能够认真地过日子的人，才能在最后的关头突破自己，创造生活的奇迹。其实，生活中给予我们每个人的机会都是相同的，越是艰难的岁月，就越能提供给我们进步的空间。所以，不要总是抱怨日子不好过，只要我们坚持，认真的过好每一天，我们就能抓住希望。

扫除错误观念，世界不是根据公平原则创造的

在我们这个世界上，许许多多的人都认为公平合理是生活中应有的现象。我们经常听人说："这不公平！""因为我没有那样做，你也没有权利那样做。"我们整天要求公平合理，每当发现公平不存在时，心里便不高兴。应当说，要求公平并不是错误的心理，但是，如果不能获得公平，就产生一种消极的情绪，这个问题就要注意了。

实际上绝对的公平并不存在，你要寻找绝对公平，就如同寻找神话传说中的宝物一样，是永远也找不到的。这个世界不是根据公平的原则而创造的，譬如，鸟吃虫子，对虫子来说是不公平的；蜘蛛吃苍蝇，对苍蝇来说是不公平的；豹吃狼、狼吃獾、獾吃鼠、鼠又吃……只要看看大自然就可以明白，这个世界并没有公平。飓风、海啸、地震等都是不公平的，公平只是神话中的概念。人们每天都过着不公平的生活，快乐或不快乐，是与公平无关的。

这并不是人类的悲哀，只是一种真实情况。

生活不总是公平的，这着实让人不愉快，但确是我们不得不接受的真实处境。我们许多人所犯的一个错误便是为了自己或他人感到遗憾，认为生活应该是公平的，或者终有一天会公平。其实不然，绝对的公平现在不会有，将来也不会有。

承认生活中充满着不公平这一事实的一个好处便是能激励我们去尽己所能，而不再自我伤感。我们知道让每件事情完美并不是"生活的使命"，而是我们自己对生活的挑战，承认这一事实也会让我们不再为他人遗憾。

每个人在成长、面对现实、做种种决定的过程中都会遇到不同的难题，每个人都有成为牺牲品或遭到不公正对待的时候，承认生活并不总是公平这一事实，并不意味着我们不必尽己所能去改善生活，去改变整个世界；恰恰相反，它正表明我们应该这样做。

当我们没有意识到或不承认生活并不公平时，我们往往怜悯他人也怜悯自己，而怜悯自然是一种于事无补的失败主义的情绪，它只能令人感觉比现在更糟。但当我们真正意识到生活并不公平时，我们会对他人也对自己怀有同情，而同情是一种由衷的情感，所到之处都会散发出充满爱意的仁慈。当你发现自己在思考世界上的种种不公正时，可要提醒自己这一基本的事实。你或许会惊奇地发现它会将你从自我怜悯中拉出来，使你采取一些具有积极意义的行动。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

公平公正能够向往，但不能依赖和强求，不要把堕落的责任推诸他人，更不能自欺欺人！许多不公平的经历我们是无法逃避的，也是无从选择的，我们只能接受已经存在的事实并进行自我调整，抗拒不但能毁了自己的生活，而且还会使自己精神崩溃。因此，人在无法改变不公和不幸的厄运时，只有学会接受它、适应它才能把人生航向调转过来，才能驶往自己真正的理想目的地。



沉默比牢骚更有建设性

对于那些热爱抱怨的人来说，沉默是一件痛苦的事情。但是，沉默却能把他们从抱怨情绪中解救出来。

如果你什么都不说，大家也许还会赞美你稳重，但如果你说个不停，不但不会表现出你期望的睿智，反而会令人感觉到浮躁。倘若你滔滔不绝了很久，表达的内容却无非是抱怨和牢骚，那就更不够明智了。

所以，在思想上给自己一个过滤器吧，当你想要抱怨时，请让自己沉默几分钟，让你的话语先穿越抱怨的过滤器。沉默能让你自省反思、谨慎措辞，让你说出你希望能传送创造性能量的言论，而不是任由不安驱使你发出又臭又长的牢骚。

法国有句谚语，雄辩如银，沉默是金。在现实生活中，有时候沉默确实胜于雄辩，当然更胜过那些毫无价值的抱怨的话语。在这一点上，美国总统罗斯福可谓众人的表率。

日本海军偷袭珍珠港得手后，尽管美军损失惨重，太平洋舰队几乎全军覆没，但是在一些美国议员之中，还有为数不少的议员反对美国向日本宣战。

当时罗斯福已经将局势分析得十分明朗，他明白如果不趁日军立足未稳时发动战争，等到日军发展起来战争会变得更加艰巨。同时，他也明白那些持反对态度的人的想法。第一次世界大战中，美国在最后阶段才参战，战争没有在本土进行，但最后美国却因第一次世界大战而大发横财。所以，现在美国一旦参战，国内经济必受影响，而且战争的胜负很难预料。如果战事对美国不利，到时如何收场？

罗斯福明白这些人的忧虑，但他以政治家的眼光觉察出这些担忧是毫无必要的，所以他决定：美国必须参战。但是议员们观点的分歧令他苦恼，他有时候心中会生出几分厌烦的情绪，忍不住想要抱怨。

在一次会议上，当大家为战还是不战而争论不休时，罗斯福突然要站起来，因为他双腿残疾，所以平常总以车代步。当他挣扎着要从车上站起来时，两名白宫的侍从慌忙上前想帮他一把，但让人意想不到的是罗斯福愤怒地将他们推开。

于是，在众人惊讶的目光中，罗斯福摇摇晃晃地挣扎着，从椅子上缓缓地站了起来。然后他满脸痛苦却倔犟地坚持站着，默默地看着周围的人，一言不发。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所有在电视机前看到这一画面的美国民众都被感动了。有什么困难是不能克服的呢？于是，在全国民众意愿的推动下，国会很快作出决议：对日宣战。

罗斯福说服了那些原本反对参战的人，他没有采取强硬的态度，也没有苦口婆心地进行规劝。他没有抱怨，也没有妥协，而是以一位领导人的姿态，成功地将局势引导到他所希望的方向。这不正是沉默的力量吗？

所以，沉默往往比抱怨更有建设性。抱怨是一种习惯，如果你不想把抱怨的话说出口，那么就请沉默，让自己暂停一下，调整一下呼吸，就能给自己一个机会，在说话时更加小心地选择词语，也更加仔细地斟酌自己将要表达的观点是否合适。

说话之前，不如深呼吸，而不要穷抱怨。

无法改变现状，就改变态度

有两个人在大海上漂泊，想找一块生存的地方。他们首先到了一座无人的荒岛，岛上虫蛇遍地，处处都潜伏着危机，条件十分恶劣。其中一个人说：“我就在这了。这地方虽然现在差一点儿，但将来会是个好地方。”而另一个人不满意，于是他继续漂泊，后来他终于找到一座鲜花烂漫的小岛，岛上已有人家，他们是18世纪海盗的后裔，几代人努力把小岛建成了一座花园。他便留在这里做了小工，生活不好也不坏。

过了很多年，一个偶然的机会，他经过那座他曾经放弃的荒岛，于是决定去拜访老友。岛上的一切使他怀疑，还以为走错了地方：高大的屋舍、整齐的田畴、健壮的青年、活泼的孩子……老友已因劳累、困顿而过早衰老，但精神仍然很好。尤其当他说起变荒岛为乐园的经历时，更是神采奕奕。最后老友指着整个岛说：“这一切都是我双手干出来的，这是我的岛屿。”那个曾经错过小岛的人此时不但没有愧疚，而且还抱怨说：“为什么上天这么厚爱你，当时你要留我在这个岛上，也许会比现在更好。”

有些人常常抱怨命运不公，却不看自己为理想做了些什么。其实，只要放平心态，你一样也能活得很好。

有一天，狮子来到天神面前：“我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格，如此强大无比的力气，让我有足够的能力统治这片森林。”

天神听了，微笑地问：“但是这不是你今天来找我的目的吧！看起来你似乎为了某事而困惑呢！”

狮子轻轻吼了一声，说：“天神真是了解我啊！我今天来的确是有事相求。即使我的能力再好，每天鸡鸣的时候，总会被鸡鸣声给吓醒。神啊！祈求你，再赐给我一种力量，让我不再被鸡鸣声吓醒吧！”

天神笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

狮子兴冲冲地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的“砰砰”响声。

狮子加速跑向大象，却看到大象正气呼呼地在跺脚。

狮子问大象：“你干吗发这么大的脾气？”大象拼命摇晃着大耳朵，吼着：“有只讨厌的小蚊子，总想钻进我的耳朵里，害我都快痒死了。”

狮子离开了大象，心里暗自想着：“原来体形这么巨大的大象，还会怕那么瘦小的蚊子，那我还有什么好抱怨的呢？毕竟鸡鸣也不过一天一次，而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。这样想来，我可比它幸运多了。”

在生活中，我们事事要求公平，要求按照自己的意愿发展。如果稍出差错就觉得老天对自己不公平，抱怨或牢骚就产生了。抱怨是一种心理不平衡的反应，是一种追求完美的心理和情绪化心态的外在表现。你周围有没有这样的朋友？他每天都会有许多不开心的事，总在不停地抱怨。你喜欢和这样的人打交道吗？生活中，每个人都会遇到烦恼，明智的人会一笑了之，因为有些事是不可避免的，有些事是无力改变的，有些事情是无法预测的。能补救的应该尽力补救，无法改变的就该坦然面对，调整好自己的心态做该做的事情。



诉苦不是理所当然的事情

不管走到哪里，你都能发现许多才华横溢的失业者。当你和这些失业者交流时，你会发现，这些人对原有工作充满了抱怨、不满和谴责。要么就怪环境条件不够好，要么就怪老板有眼无珠，不识才，总之，牢骚一大堆，积怨满天飞。殊不知，这就是问题的关键所在——抱怨的恶习使他们丢失了责任感和使命感，只对寻找不利因素兴趣十足，从而使自己发展的道路越走越窄，在自己的抱怨声中不断退步。

本来他们可能只是想发泄一下，但后来却一发而不可收。他们理直气壮地数落别人如何对不起他们，自己如何受到不公平待遇等等，牢骚越讲越多，使得他们也越来越相信，自己完全是遭受别人践踏的牺牲品。不停抱怨的“牢骚族”，他们的抱怨只会妨碍和干扰自己的阵脚，终究受害最大的还是自己。

事实上，你很难找到一个成功人士会经常大发牢骚、抱怨不停，因为成功人士都明白这样的道理：抱怨如同诅咒，越抱怨越退步。

于强在一家电器公司担任市场总监，他原本是公司的生产工人。那时，公司的规模不大，只有三十多人，有许多市场等待开发，而公司又没有足够的财力和人力，每个市场只能派去一个人，于强被派往西部的一个市场。

于强在那个城市里举目无亲，吃住都成问题。没有钱坐车，他就步行去拜访客户，向客户介绍公司的电器产品。为了等待约好见面的客户，他常常顾不上吃饭。他租了一间破旧的地下室居住，晚上只要电灯一关，屋子里就有老鼠在那里载歌载舞。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那个城市的气候不好，春天沙尘暴频繁，夏天时常暴雨，冬天天气寒冷，这对于于强来说简直就是一个巨大的考验。公司提供的条件太差，远不如于强想象的那样。有一段时间，公司连产品宣传资料都供应不上，好在于强写得一手好字，自己花钱买来复印纸，用手写宣传资料。在这样艰苦的条件下，不抱怨几乎是不可能的，但每次抱怨时，于强都会对自己说："开拓市场是我的责任，抱怨不能帮助我解决任何问题。"他选择了坚持下来。

一年后，派往各地的营销人员都回到公司，其中有很多人早已不堪忍受工作的艰辛而离职了。后来，于强凭着自己过硬的业绩当上了公司的市场总监。

即使在恶劣的环境下，于强也没有选择抱怨，对自己工作的坚持，使他在进步的阶梯上得到了飞速发展。一名员工，无论从事什么工作都应当选择不抱怨的态度，应该尽自己的最大努力去争取进步。把不抱怨的态度融入自己的本职工作中，你才能不断地进步，才能得到社会的认可，受到老板的青睐。

你是否能够让自己在公司中不断得到进步，这完全取决于你自己。如果你永远对现状不满，以抱怨的态度去做事，那你在公司的地位永远都不能变得更加重要，因为你根本就不能做出重要的成绩。

抱怨的人很少积极想办法去解决问题，不认为主动独立完成工作是自己的责任，却将诉苦和抱怨视为理所当然。任何一个聪明的员工都应该明白这样的道理：一个人一旦被抱怨束缚，不尽心尽力，应付工作，在任何单位里都会自毁前程。如果你希望改变一下自己的处境，希望自己能够取得不断的进步，那么首先从不抱怨自己的工作开始吧。

只看我有的，我已经是富人

人生究竟是黑白还是彩色，纯粹是一种习惯性的看法。我们一旦习惯看到人生的黑暗面，就会刻意去寻找黑暗的那一面，而忽略掉光明的一面，我们自然就会被消极的世界所包围。多计算一下自己已拥有的，我们每个人都将是富人。

黄美廉，自小就得上脑性麻痹。病魔夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声讲话的能力。从小她就活在诸多肢体不便及众多异样的眼光中，她的成长充满了血泪。

然而，这位坚强的女孩没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神，她坚持面对，迎向一切的不可能。经过努力，她最终获得了加州大学艺术博士学位，她用她的手当画笔，以色彩告诉人"寰宇之力与美"，并且灿烂地"活出生命的色彩"。

"请问黄博士，"在一次讲座上，一个学生问她，"你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？你都没有怨恨吗？"

"我怎么看自己？"美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字。她写字时用力极猛，有力透纸背的气势，写完这个问题，她停下笔来，歪着头，回头看着发问的同学，然后嫣

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然一笑，回过头来，在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

我好可爱！

我的腿很长很美！

爸爸妈妈这么爱我！

上帝这么爱我！

我会画画！我会写稿！

我有只可爱的猫！

还有……

台下，所有的人都沉默了，面对众人的沉默，她在黑板上写下了她的结论："我只看我所有的，不看我所没有的。"掌声响起。有一种永远也不被击败的傲然，写在她的脸上。

的确，人生短暂，我们赤条条地来，又赤条条地去，何必物欲太强，贪占身外之物？"身外物，不奢恋"是思悟后的清醒，它不但是超越世俗的大智大勇，也是放眼未来的豁达襟怀。谁能做到这一点，谁就会遇事想得开，放得下，活得轻松，过得自在。

贪婪总是幸福的大敌。要想真正获得幸福，就要学会淡定，学会知足。

人生怎么样就看你自己怎么看，是贫穷还是富有，是黑白还是彩色，都在于你自己。如果你能接受自己所有的缺憾，接收这份不完整的生命赐予，那么你就能更快乐地活着。对于生命的苦难，我们不能把它当成是"谁"的错。你总是去看他人的优越面，心中的怨恨愈增。接受自己，接受现实，相信我已富有、已完美，生命将无憾。



抱怨不如改变

在现实中，我们难免要遭遇挫折与不公正待遇，每当这时，有些人往往会产生不满，不满通常会引起牢骚，希望以此引起更多人的同情，吸引别人的注意力。从心理角度讲，这是一种正常的心理自卫行为。但这种自卫行为同时也是许多人心中的痛，牢骚、抱怨会削弱责任心，降低工作积极性，这几乎是所有人为之担心的问题。

通往成功的征途不可能一帆风顺，遭遇困难是常有的事。事业的低谷、种种的不如意让你仿佛置身于荒无人烟的沙漠，没有食物也没有水。这种漫长的、连绵不断的挫折往往比那些虽巨大但却可以速战速决的困难更难战胜。在面对这些挫折时，许多人不是积极地去找一种方法化险为夷，绝处逢生，而是一味地急躁，抱怨命运的不公平，抱怨生活给予他的太少，抱怨时运的不佳。

奎尔是一家汽车修理厂的修理工，从进厂的第一天起，他就开始喋喋不休地抱怨，"修理这活太脏了，瞧瞧我身上弄的"，"真累呀，我简直讨厌死这份工作了"……每天，奎尔都在抱怨和不满的情绪中度过。他认为自己在受煎熬，就像奴隶一样卖苦力。因此，奎

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

尔每时每刻都窃视着师傅的眼神与行动，稍有空隙，他便偷懒耍滑，应付手中的工作。

转眼几年过去了，当时与奎尔一同进厂的三个工友，各自凭着精湛的手艺，或另谋高就，或被公司送进大学进修，独有奎尔，仍旧在抱怨声中做他讨厌的修理工。

提及抱怨与责任，有位企业领导者一针见血地指出："抱怨是失败的一个借口，是逃避责任的理由。这样的人没有胸怀，很难担当大任。"仔细观察任何一个管理健全的机构，你会发现，没有人会因为喋喋不休的抱怨而获得奖励和提升。这是再自然不过的事了。想象一下，船上水手如果总不停地抱怨：这艘船怎么这么破，船上的环境太差了，食物简直难以下咽，以及有一个多么愚蠢的船长。这时，你认为，这名水手的责任心会有多大？对工作会尽职尽责吗？假如你是船长，你是否敢让他做重要的工作？

如果你受雇于某个公司，发誓对工作竭尽全力、主动负责吧！只要你依然还是整体中的一员，就不要谴责它，不要伤害它，否则你只会诋毁你的公司，同时也断送了自己的前程。如果你对公司、对工作有满腹的牢骚无从宣泄时，做个选择吧。一是选择离开，到公司的门外去宣泄，当你选择留在这里的时候，就应该做到在其位谋其政，全身心地投入到公司的工作上来，为更好地完成工作而努力。记住，这是你的责任。

一个人的发展往往会受到很多因素的影响，这些因素有很多是自己无法把握的，工作不被认同、才能不被重用、职业发展受挫、上司待人不公平、别人总用有色眼镜看自己……这时，能够拯救自己出泥潭的只有自己，与其抱怨不如去改变。

比尔·盖茨曾告诫初入社会的年轻人：社会是不公平的，这种不公平遍布于个人发展的每一个阶段。在这一现实面前任何急躁、抱怨都没有益处，只有坦然地接受这一现实并努力去寻求改变的方法，才能扭转这种不公平，使自己的事业有进一步发展的可能。

抱怨让你忽略身边的幸福

有一天，佛陀外出云游，路上遇见一位诗人。这位诗人不但才华横溢且英俊潇洒，而且拥有娇妻爱子，但他却一脸愁云，逢人便抱怨上天对自己不公，总觉得自己不幸福。

佛陀问他："你什么都已经拥有了，为何还这么发愁，我可以帮你吗？"

诗人回答："的确，在外人的眼中我拥有了很多，但我却缺一样重要的东西，你能给我吗？"

"可以。"佛陀说，"无论你要什么，我都可以给你。"

"是吗？"诗人盯着佛陀，一字一顿、满脸怀疑地说，"我要幸福！"

佛陀想了想，自言自语道："我明白了。"

说完，佛陀施展佛法，把诗人原先拥有的一切全部拿走——毁去他的容貌、夺走他的财产、拿走他的才华，还夺走了他的妻子和孩子的生命。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一月后，佛陀再次来到这位诗人的身边。此时的诗人，已经饿得半死，躺在地上呻吟。佛陀再施佛法，把一切又还给了诗人，然后悄然离去。

半个月后，佛陀再次去看诗人。这一次，诗人搂着妻儿，不停地向佛陀道谢。因为，他已经体会到了什么是幸福。

生活中，很多时候我们不正像那位诗人一样吗？明明拥有了很多，却对自己身边的幸福视而不见，还在苦苦寻觅所谓的幸福与快乐。其实生活就是这样，它在无形中就已经给了我们必须的东西，是追逐的目光和抱怨的心理使我们不懂得驻足欣赏我们已经拥有的幸福。当一切失去时，才蓦然发现它的珍贵。

艺术大师罗丹说过："生活中并不缺少美，只是缺少发现美的眼睛。"其实，幸福又何尝不是如此，我们的身边不是缺少幸福，而是缺少了感触幸福的心。处在当今社会中，每个人的脚步都变得越来越忙碌，很多人的眼光都变得越来越势利，人们忙着追求，忙着索取，直至失却了沉静的本能，成为物质的奴隶。

也许有人会说，有谁愿意抱怨啊？你是不了解我的痛苦！确实，生命的苦旅中有无数艰难险阻，甚至让人难以承受。但是抱怨又能怎样呢？而且当你看完了下面的故事，相信大多数人都会明白，我们甚至没有抱怨的资格！

2004年5月的一个晚上，在12000余名听众雷鸣般的掌声中，一位"半身人"用双掌撑地，一步步地走上了青岛天泰体育场的主席台。这个半身人来自澳大利亚，名叫约翰·库缇斯，天生没有下肢，但是他却用双掌走遍了世界上190多个国家和地区，被誉为"世界上最著名的残疾人演讲大师"。此外，他还是大洋洲的残疾人网球赛的冠军，是游泳健将，甚至会用两只手开汽车。

"大家好！"打过招呼，库缇斯拿起了桌子上的矿泉水瓶子，边比画边说："从一出生我就是个悲剧，当时我只有矿泉水瓶这么大，两腿畸形，医生断言我活不过当天，可我活到了现在，35岁的我依然健在，而且经常在世界各地旅行……"

库缇斯一口气讲了半个小时，其间，观众们的掌声几乎就没停过。最后，库缇斯突然举起手里的一件东西说："我非常感谢青岛朋友的热情招待，我住的宾馆条件非常好，但有一样东西让我不知所措，服务生却每天都会把它放在我的床头。"说完，库缇斯把他说的东西扔向了听众席，原来是一双一次性拖鞋。

听众席一片肃静。

"如果你能穿拖鞋的话，你是幸运的，你是没资格抱怨的！不是每个人都能够穿拖鞋的！"库缇斯大声说。听众席上立即爆发出一连串的喝彩声，紧接着是长久的掌声。

哲人说："苦海即是天堂，天堂也即苦海。"想想真是如此，有时候我们明明生活在天堂，却总是觉得自己苦不堪言；而我们意识当中的苦海，却有很多人生活得不亦乐乎。这一切，其实都源自于我们的心态是否平和，我们是否足够坚强。最后再问一句：和库缇斯相比，你有没有资格抱怨？如果没有，还是及早放弃抱怨，学会珍惜吧！只要抛开

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那些无谓的烦恼和杂念，学着去适应、去发现、去感受、去改变，你一定会摆脱抱怨的束缚，发掘到幸福、快乐的真谛。

抱怨是谋杀幸福的病毒

上帝是慷慨的，每天零点都会准时给我们开一张 24 小时的时间支票，你有权使用它，但无权占有它。你可以通过努力把这张支票变为成功与快乐，但如果只是一味地抱怨，这张支票就会变为失败与痛苦。抱怨可以使人身心放松，发泄不满，得到暂时的心理平衡。用抱怨解决问题没有任何意义和价值。并且，抱怨过后，你会变得更加痛苦，更加没有勇气。如果一个人用抱怨来发泄，并以此求得心理上的平衡。就如同寒冬里用热水来温暖自己一样，得到短暂的温暖，之后很快就会受到更严酷、更寒冷地折磨。

有一个人被歹徒抢劫，并且受了伤。他觉得自己太无辜了，上天对自己太不公平了。于是，每次亲友来探望他时，他都会把已经结痂的伤口揭开，向人们讲述他的悲惨遭遇，看望他的人都会痛心地抚摸他的伤口，说一些安慰的话。后来，这个人的伤口感染了，但他仍然没有改掉揭开伤口向人抱怨的毛病，结果病情越来越严重，终于，这个人在心理与身体的双重痛苦中离开了人世。

这个故事所展示的就是抱怨的全部作用与意义。人生在世不能事事如意，该面对的总是要面对，该承担的也总是要承担，一味地抱怨无济于事，只会给自己添堵。

14 年前，品学兼优的小莉大学毕业后进了一家国企。虽然是国企，但是效益并不好，始终徘徊在倒闭的边缘。她每天忧心忡忡地抱怨："为什么我这样的'天之骄子'一毕业就要面临下岗的危险？"后来，她跳槽到一家刚成立的民营企业，又有了新的牢骚："工资怎么这么低？"再后来，她再次跳槽，成了风光无限的外企高管，但依然怨气冲天："待遇是不错，可压力也大呀！那么多人盯着我的位子，我必须一刻也不能放松，连结婚生孩子的时间都没有！"

与小莉不同，依琳则是为了错综复杂的人际关系而烦。依琳在某机关单位的工会工作，常常要与各部门打交道。刚到单位不久，她就发现这里人浮于事，部门之间关系复杂微妙，安排下去的工作很难落实，最后任务完不成，过错总是落在自己身上。"唉，工作实在是太难做了！"这句话成了她的口头禅。

数据表明，随着竞争压力的增大，"牢骚族"的数目也变得异常庞大。一项关于职场人抱怨状况的调查显示，近 9 成职场人每天都会发出抱怨。其中，65.7% 的人每天抱怨 1 ~ 5 次，13.8% 的人每天抱怨 6 ~ 10 次，4.8% 的人每天抱怨 20 次以上，只有 11.2% 的人表示自己"从来不抱怨"。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

无可否认，每个人都有牢骚。生活中的抱怨大多来自所得与所付的失衡、自我价值的实现受阻、人际关系的受挫。

调查显示，74.7%的人表示自己的抱怨主要是为了发泄内心的苦闷，而希望通过抱怨解决问题的比例为36.2%。专家认为，日常工作中充斥着一个个矛盾，需要凭借自己的能力和努力去解决、协调。在这个过程中，一旦无法做到内心的平衡，抱怨就会随口而出或者在脑海中闪现，当这种矛盾积累到无法疏解的时候，会发现自己真的成了“祥林嫂”。

抱怨是一种病毒，但你身边的人总是在抱怨领导的苛刻，同事的不友好，于是，你也会对原本满意的生活和工作充满了排斥。因此，工作生活中想要得到幸福就要尽量避开那些喜欢抱怨的人。

不抱怨是一种智慧

在生活中，我们的身边充满了各种各样的抱怨：抱怨孩子不懂事，抱怨家人不体谅自己，抱怨付出多、薪水低，抱怨上级不公平，抱怨公司制度不合理，抱怨人生不如意……有的抱怨是我们说给别人听的，有的抱怨是别人说给我们听的。但是，几乎没有人抱怨过自己：我为什么会有这么多的抱怨呢？

抱怨就像思维的一种慢性毒药。在我们的大脑中毒的同时，我们的人生态度、行动被“抱怨”这种强烈的病毒感染。在抱怨的生活中，我们的意志不断受到消磨，就像可以“溃堤”的蚂蚁一样，精神之堤瞬间被生活的洪水化为乌有。

我们就像陷入了抱怨的泥潭，无法自拔……在抱怨中找不到灵魂的出路，囿于抱怨的牢房，不知道如何走出抱怨的世界，给自己一个完美的世界。

葡萄牙作家费尔南多·佩索阿说：“真正的景观是我们自己创造的，因为我们是它们的上帝。我对世界七大洲的任何地方既没有兴趣，也没有真正去看过。我游历我自己的第八大洲。”就像费尔南多·佩索阿说的那样，在生活中，我们才是自己的上帝，我们在创造自己的完美世界。

抱怨还是一种消极的行为方式，因为抱怨表达的是消极信息：挑剔、不满、埋怨、懊悔、烦恼、愤怒，等等，人在抱怨之后并不是轻松了，而是更生气了，而且不仅自己生气，周围的人也跟着不高兴。心理学研究表明，消极情绪会造成免疫力下降，时间长了就容易生病。相反，积极情绪会提高人的免疫力。消极情绪就像黑暗，而积极情绪才是阳光。

抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们不仅会针对人，也会针对不同的生活情境表示不满；如果找不到人倾听我们的抱怨，我们还会在脑海里抱怨给自己听。神奇“不抱怨”运动，来得恰是时候，正是我们现代人最需要的。我们可以这样看，天下只有三种事：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加的美好、圆满。

不抱怨是一种智慧，因为你会发现，只有我们才是拯救自己的上帝。远离抱怨的世界，我们才能在自己生活的原点改变自我，发现一个全新的自己，从而改变自己的命运，收获成功的喜悦和幸福的生活。

没有一成不变，抱怨不如接受

生活总是在不断地变化着，不管你愿意不愿意。即使你不接受变化，事实也不会因你的意愿而改变。变化、成长是必然的，因为生活的目的就在于此。

吉米家的浴缸里养着4条小金鱼，这是父母送给他的生日礼物。吉米很喜欢这4条金鱼，只要一有时间就站在旁边看小金鱼。

有一天，他发现鱼缸中的水看上去很混浊，玻璃上覆盖着一层膜。吉米告诉了母亲，母亲说，这是很自然的——金鱼缸需要清理了。

吉米看过好朋友怎样清洁鱼缸，于是，他往洗澡的浴缸里放了一池冷水，然后轻轻地放低鱼缸，直到4条金鱼游出肮脏的鱼缸里的水，游进了浴缸里。

接下来，吉米开始擦洗玻璃鱼缸，直到把它擦得明亮为止。

但是，当吉米跪在浴缸旁查看他的金鱼时，他看到了一个奇怪的现象：即使是在4英尺长、3英尺宽的浴缸里，4条小金鱼始终在吉米原来放置它们的那一小圈里游。

"妈妈，快来看金鱼！"吉米大叫。

妈妈好奇地走进浴室，不知道吉米在嚷什么。

"为什么金鱼总在这一个小圈里游，而不在整个浴缸呢？"吉米问。

吉米的妈妈微笑着回答说："因为它们不知道它们在浴缸里，它们认为它们还是在之前那个的小玻璃缸里呢，它们已经习惯了。"故事很简单。其实，我们很多人就如同吉米的那些小金鱼一样，虽然我们也有变化的机会，但我们还是决定原地不动，还是在我们的小圈圈里生活。我们总是会选择自己所熟悉的环境，而不是生疏的环境。

然而，世界上没有一成不变的，环境总会改变的，人也总是会变。

有的人总是喜欢计划，为自己计划着下一步要做什么，其"无知"永远都无法跟上"变化"的脚步。很多人曾经为了自己的"计划"费尽心力。殊不知，"变化"也就被这样无情地扼杀掉了。

我们为什么对发生在自己身上和周围人的一切变化难以忍受呢？是因为抗拒变化，让我们一直活在假象的谎言中还是因为害怕"变化"，从而使得我们快乐不起来呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人应该学会在变化中成长，人应该勇敢地面对新的变化给自己带来的变革和挑战，学会在不确定性中努力适应，因为变化会使自己更加觉醒、更加成熟、更加自信！

一个朋友因为女儿的残疾而痛苦不堪，那个时候，她一味地沉浸在痛苦之中，没有注意到任何生活中美丽的地方，只觉得女儿很不幸，她的生活也非常不幸。当她走出这个抱怨的怪圈，获得了内心的解放时，她才渐渐地体会到生活中一般人经历不到的温暖。

其实，人们对变化感到恐惧甚至痛苦是很自然的反应，因为这意味着我们要从舒适区跳出来，要暂时脱离那种熟悉的环境所带给我们的安全感。比如，从从来不想向你的丈夫表达你的感觉，到告诉他你的感觉；从一个低调的雇员，变成肩负着更多责任的公司老板；从一个腼腆安静的人，变为一个主动和别人交往的人；从一个上中学以来就梳一个发型的人，到做一个完全和以前不一样的造型。

我们要明白，如果我们拒绝变化，那么这将会贬低自己的成长。变化对成长是必要的、不可避免的。成长的机械性是变化的过程，简单地说，如果成长是你想旅行的路，那么变化就是从一个地方到另一个地方的交通工具。虽然不见得旅途是舒适的，但并不意味着你就该从车上下来。

生活总是在不断地变化着，有的人会不断地创造幸福，而有的人明明幸福就在身边，却毫无察觉。如果每个人都勇于接受变化，快乐地情愿地变化，就会感受到变化带来的幸福。

抱怨是对自己的失责

抱怨是对自己的一种失责。日常生活中我们听到的抱怨有层次高低之分。有人把抱怨分为低级抱怨、高级抱怨和超级抱怨。所谓低级抱怨，是指因为基本的生存需要得不到满足而产生的抱怨，比如工资不够高、生活很劳累、工作环境恶劣，等等；高级抱怨则涉及到人的自我尊重和自我价值的肯定等问题，比如自己没有得到领导的肯定，没有发挥能力的机会、自己的付出得不到家人的认同，等等；超级抱怨往往是对整体环境而言的，比如对于整个社会正义的期待等，抱怨者往往有一种忧患人世的危机感，抱怨社会并不像他所想象的那般美好。

在温饱已不成问题、社会飞速发展的今天，我们见到的多是其中的高级抱怨和超级抱怨，这些抱怨一般指向家庭和工作上的不满，而抱怨者又以女性居多。“我哪点比她差？她的长相不如我，身材不如我，工作也不如我，为什么他会看上她，真是气人。”

“你看，我和她都是做一样的工作，我们的业绩都是不相上下，而我的资历还比她老，凭什么提拔她做经理？”

“看人家爱丽丝，都已经开上豪华跑车了，可是我呢，什么都没有，你和她老公是同学，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你怎么就差别人那么远呢？”

“为了这个家我付出了多少啊，每天都操劳这操劳那的，到头来你却说我不够体贴温柔，这日子没法过了。”其实，很多人的抱怨是来自自己的不独立，由于从小受到传统观念的熏陶，我们既渴望生活带给我们发现自我和实现自我的机会，以维护自己的尊严，又不愿意承担过多的责任，害怕承担责任产生的紧张、压力和不稳定。我们常常把自己的幸福寄托在别人的身上，当别人无法给自己带来满足，就会大大折损我们的幸福感，于是就开始抱怨别人、抱怨生活。

抱怨其实是怯弱无能的表现。凡是有能力的人，无论遇到困难，还是陷入不利的境遇，总是能冷静地考虑对策，依靠自己的努力征服困难，扭转被动局面；而懦弱无能的人，碰到一点儿小小的困难都会束手无策。既然没法依靠自己的力量和智慧去战胜困难，于是就免不了怨天尤人，牢骚满腹。

美国心理学家艾利斯说：“生命中最幸福的时刻，就是你认清自己该担负责任的时刻；你不会再责怪你的母亲、大自然或者总统，你开始了解自己才是命运的主宰。”种种抱怨都来自于对他人的过分依赖，过于看重别人的态度，而忽视了自己的感受。

每个人都要对自己的人生负责，人生中的各种滋味，只有自己才能品尝，人生中的成功和快乐，只有自己能找到。遇到烦恼的事情，无须怨天尤人，不要把失意与挫败归咎于不幸的童年、教育的不当、家庭的贫穷或老天爷不开眼，那些因素只是诱发烦恼的外因，而自身的个性心理弱点才是导致烦恼的根本原因。依赖的心理如同一张无形的罗网束缚着人们的心灵，勇敢地迈出了第一步，勇敢地为自己的行为负责，要知道当你对自己的行为负责时，才会让你找到理想的解决方案，你所抱怨的事情也才会纷纷化解，抱怨也才能远离你。当然，你的生命也会因为有了这样的历练而丰富美丽。



抱怨就是蒙上了幸福的眼睛

抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们的抱怨不仅会针对人，还会针对不同的生活情境，表示我们的不满。是的，生活有不少的烦心事。不仅仅外部环境让我们抱怨，我们还不断地抱怨我们自己。比如时间不够用，钱不够花，不够聪明、不够冷静，反正什么看上去都不够好。

但是，这些抱怨有用吗？抱怨改变了原本的状况吗？

有一则古老的寓言，或许可以给我们一些启示。有一个年轻的农夫，划着小船给另一个村子的居民运送自家的农产品。那天的天气酷热难耐，农夫汗流浃背，苦不堪言。他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前能返回家中。突然，农夫发

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

现前面有一只小船沿河而下，迎面向自己快速驶来。眼见着两只船就要撞上了，但那只船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。

“让开，快点儿让开！你这个白痴！”农夫大声地向对面的船吼叫道，“再不让开你就要撞上我了！”但农夫的吼叫完全没用，尽管农夫手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他的船。农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到了我的船上？！”当农夫怒目审视对方小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。听他大呼小叫，厉言斥骂的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流的空船。在多数情况下，当你责难、怒吼的时候，你的听众或许只是一艘空船。那个一再惹怒你的人，决不会因为你的斥责而改变他的航向。

当然，你完全不必去讨好这个人，也没必要和他达成一致意见，甚至你继续厌烦他也都无妨。但你一定要清楚，不能让他制造的麻烦转而成为你的烦恼。无论你为此多么愤怒，他不会为你而失眠的。如果因为他的过错而使你陷入无尽的烦闷悲伤之中，你就成了唯一的一个受到伤害的人，而且，是你自己在强化这种伤害的深度和长度。

以下是停止抱怨的两个有效步骤：

（1）当意识到你在抱怨或是无谓的批评时（包括对他人的评判），应该马上停止自己的抱怨。

（2）想想你为什么要抱怨。抱怨这件事是你可以改正的吗？如果可以，那就开始改正。如果无能为力，那为它生气也是白费力，学会以平常心对待。



用心生活，幸福就在眼前

有一只蚂蚁非常向往宽阔的马路，它在马路上悠闲自得地散步，完全不知道自己处在车轮下的危险性。上帝看到了这只可怜的小蚂蚁动了恻隐之心，就用一场风把这只小蚂蚁吹到了路边的草丛里。小蚂蚁对此感到非常沮丧和无奈，并且一直抱怨这场破坏了自己快乐的风。

仔细想想，不难发现其实很多人在命运的面前就像那只习惯了抱怨的蚂蚁，人们向往着自以为是的幸福，埋怨命运不能让自己如愿以偿，有时候会把自己置身于另外一条痛苦的道路上去。于是开始诅咒和抱怨命运，怨恨人生中的挫折和苦难，把这些苦难视作大祸，可是又有谁可以像塞翁那样理解苦难的真实意义，又有多少人会去感恩呢？古人云：人生在世，不如意事常有八九。苦难之事充满了你的生活，但是这一切并不可怕，可怕的反而是你面对事物的心态。是感恩还是抱怨，这才是你的生活快乐与否的决定性因素。

在一座大山上有一所小寺庙，庙里住着一个老和尚和一个小和尚。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一天，来了一个达官贵人，为这个小寺庙捐了很多财物，他在庙里住了一段时间，得到了老和尚和小和尚的热情款待。在他离开不久后，又来了一个书生。

这个书生衣衫褴褛、面黄肌瘦，饿得晕倒在庙门口。老和尚看见后，让小和尚把他扶到了庙里，和上一个贵人一样端上最好的茶，准备了最好的斋饭。

小和尚心里开始抱怨起来，那个达官贵人为我们庙里捐了那么多的财物，自然有资格喝最好的茶，吃最好的斋饭，但是现在这个人不知道是从哪儿来的“叫花子”，师父竟然还这样厚待他，真是老糊涂了。书生住在庙里的这段时间，小和尚一直没有给他好脸色看，有时候趁着师父不注意，还把已经馊掉的斋饭端出来给他吃，还不给他吃饱。书生离开以后，老和尚用泥巴塑了一个菩萨，放在庙堂的正中央，对小和尚说这是庙里新请来的菩萨。

小和尚每天都认真地给菩萨上香、叩头、虔诚地念经。

一个月后，老和尚又把那尊泥菩萨削琢成一只猴子放在庙堂中央。小和尚觉得菩萨变成了一只猴子，吃了一惊，然后几天都没有上香。老和尚问他：“你怎么不去上香了？”“师父，那菩萨变成了一只猴子。”小和尚说。

老和尚把那只猴子拿过来再次削琢，一尊菩萨又出现在小和尚的面前，小和尚呆呆地望着师父，不知道这是什么意思。

老和尚用棍子在小和尚的头上轻轻地敲了一下，慢慢念经，不再理会他。

这一敲打顿时使小和尚醒悟过来，他说：“师父，我终于明白了。其实我们每个人的生命就像这团泥，都是一样的，只是塑造了不同的表象罢了，而我之所以对达官贵人谦恭，对落魄的书生无礼，都是被表象所迷惑了啊。”

老和尚笑了：“其实，认识到平淡却奇妙得可以捏塑出各种形象的生命之泥，才是生命赐予我们最大的意义。”

生活有时候会和人们开一个大玩笑，所有的事情，例如机遇、情感、成功、幸福、团圆……它们都看似是“菩萨”，但它们并不等同于“菩萨”。如果把人生的苦难和幸福分置到天平的两端，苦难的体积则会很庞大，幸福可能只是一块小小的石头。但是，指针向哪一面倾斜，完全取决于你的人生态度，而非它的重量，所以不要被它的表象所迷惑了。

其实生活就是这样，当你带着一种功利性的理念去面对生活的时候，生活反而会给你一个不满意的结果，但是，当你抛开一切杂念和抱怨一心去对待生活的时候，生活自然会给你一个满意的答卷。实际上，幸福和金钱、权利、地位都没有直接的关系，只是你心灵的感受而已。就像毕淑敏所说的那样，当一无所有的时候也能够说，我很幸福，因为我们还有健康的身体。当我们不再享有健康的时候，那些最勇敢的人可以依然微笑着说，我很幸福，因为我还有一颗健康的心。甚至当我们连心也不再存在的时候，那些人类最优秀的分子仍旧可以对宇宙大声说，我很幸福，因为我曾经生活过。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生活中阳光永远比乌云多

每个人都希望自己可以得到很多，却很少付出；每个人都想自己种植的小树长成参天大树，却总是忘记为它们施肥浇水；每个人都梦想自己能有一段称心如意的爱情，但总是在索取而非经营。所以，很多时候，你没有得到自己想要的并不是因为命运之神的捉弄，而是你走在一条不正确的路上。

有一位信徒在佛殿拜过佛之后，在花园里散步，碰巧遇到了园头（负责园艺的僧人）正埋头整理着园内的花花草草。只见他一把剪刀在手，此起彼落地把枝叶逐步剪去，或者把花草连根拔起，随着移植到另一个盆里，或者对一些已经枯萎的枝叶浇水施肥，给予花草特别的照顾。信徒很好奇地走过去问："园头禅师，照顾花草的时候，您为什么要将好的枝叶剪去，反倒给枯的枝干浇水施肥呢？而且还要从这一盆移到另一盆里？没有植物的土地，为什么要锄来锄去？有必要这么麻烦吗？"

园头禅师说："照顾花草和照顾人一样，就像教育你的子弟一样，怎么教育人，就应该怎么培育花草。"

信徒听了以后，不以为然地说："花草树木，怎么可以和人相比呢？"

园头禅师默默地说："照顾花草也是有规则的，首先，对于那些看似很繁茂却生长错乱的植物，一定要摘其杂叶，免得它们浪费不必要的养分，将来才可以发育得更好，就像扼杀年轻人嚣张的气焰，去其恶习使其走上正轨一样。其次，把花连根拔起放入另一个盆中的主要目的是使植物离开贫瘠接触到沃壤，就像让不良少年离开不良的环境，到另外的地方接触良师益友，取得更高的学问。再次，尤其是浇以枯枝，是因为那些植物的枯枝表面上看已经死去了，其实内在却蕴藏着无限的生机。不要觉得不良子弟都是无药可救的，要对他们有信心，要知道人性是善良的，只要悉心呵护，照顾得有条有理，就可以让其重生。最后，松动旷土是因为泥土中有种子等待着发芽，就像那些贫苦而有心向上的学生，要助他们一臂之力，才能让他们有更多的机会茁壮成长！"

信徒听了园头禅师的解释后欣喜地说："园头禅师，谢谢您给我上了一堂育才之课！"

只要换一种思维，坏事也可以变成好事，这就是生活。没有什么事情是绝对的，也没有什么事情是不可以改变的；也不要自以为是地认为"这是我的"，没有什么东西必须是你的，也没有什么东西会一直在你身边。当你失去一样你觉得永远不会离开自己的东西时，你需要做的不是抱怨，而是找出问题的根源，让相同的错误不再犯第二次。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



摒除抱怨，幸福自会找来

世界上，没有几个人会对自己拥有的现状满意，因为人们把所拥有的东西像商品一样摆在桌面上数着，发现别人的总比自己的多，于是开始了抱怨的一生。但事实上，幸福也好，成功也罢，都不是用来“数”的，而是用来“悟”的。

龙山的善国寺里住着两个和尚，悟空和悟了。起初，他们每天都去化缘，后来就只有悟空天天出去化缘。原来，悟了觉得龙山下的缘很好化，随便到山下走走就能化到很多缘，悟了把化来的钱买了很多生活必需存放在一边，其他的时间就在寺庙里睡大觉。悟空就劝悟了让他不要虚度了年华，要出去化缘。

悟了听了后觉得很反感，于是说：“出家人何必那么贪？有吃的用的就行了。你看我有这么多的粮食，足足可以让我吃上半个月，为何还要出去奔波劳累？”悟空念了一声阿弥陀佛，说：“师弟，你化了这么多年缘，还没有参悟到化缘的好处和真谛啊。”

悟了听了后就开始讽刺悟空，说：“师兄啊，你倒是早出晚归，可是你还不是空手而去，空手而归，你化的缘在哪里呢？”

悟空说：“我化的缘自在我心里，缘自心来，缘也要由心去。”悟了一句也没听懂，说：“不明白，不明白。”

后来，悟了化的钱物越来越少了，这让悟了很不解，原来化一次缘可以吃半个月，可是现在却只能吃几天。但是悟空还是每天日出而出，日落而归，空手而去，空手而回，但悟空每天都面带笑容。悟了就挖苦师兄，说：“师兄，你今天收获怎么样啊？”

悟空说：“收获很多。”悟了说：“在哪里呢？”悟空说：“在我心里。”悟了听不懂悟空师兄的话，决定明天一起跟悟空去化缘。悟了说：“师兄，我悟性太差了，我想明天和你去化一次缘。”

悟空同意了。

第二天，悟了跟悟空去化缘了，悟了拿了他常去化缘用的布袋。悟空说：“师弟，不必拿布袋了。”

悟了问：“为什么？”

悟空说：“你这布袋里只能装下私欲贪婪，拿出去，是化不来最好的缘的。”

悟了说：“那我们把化来的东西放在哪里呢？”

悟空说：“人心无所不容。”

于是悟空和悟了就这样上路了，悟了跟着悟空每到一个地方，就会有很多人认出悟空。悟空还没顾上说话，他们就主动拿出自己的东西给悟空，有的人甚至还说，幸好有悟空大师上次的施舍才能渡过难关。悟了心里想：不让我拿布袋，看一会儿给你的东西往什么地方放。于是他们继续往前走，他们化的缘也越来越多。悟了看到今天收获不少，欣喜不已。就在这个时候，从前方走过来一个农妇，怀里还抱着一个孩子，一边走一边哭，原来农妇的孩子生了重病，没有钱给孩子看病。悟空走过去，把自己刚化来的财物全部都给了农妇。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他们就继续往前走，除了保障温饱以外，他们一路化了就舍，舍了再化。悟空问悟了："师弟，跟我出来你化到了什么？"

悟了只是一脸的苦笑。

悟空说："师弟，你只是知道缘来之福，却不懂得缘去的福分。你看，天地间，自然万物为什么这么美丽，因为天地万物都在不断地循环。风水、日夜、四季，什么东西不是在循环？只知道缘来之福的人，只能得到片刻的欢愉，时间长了，就是一滩死水。我们之间的最大区别就是，你把化来的东西都放在了充满私欲贪婪的布袋里，而我把化来的东西放到别人心里，让善良和爱在人间、在我们的心里不停地循环。"

悟了听到师兄说的话，默默低下了头，悟空只是念了声："阿弥陀佛。"

很多时候抱怨源于私欲、贪婪、嫉妒和不公平，生在这个世界，可以抱怨的事情太多了，人往往会深陷其中不可自拔。只有敞开心胸，让爱和善良占据心灵，才能停止抱怨，这时你就会发现幸福其实很简单。

幸福总是会以各种各样的形式出现在你的生活里，它是一种生命的感受，一种人生的体验。很多时候，幸福不是去追逐你可望而不可即的东西，而是看到自己现在所拥有的一切。何必去自寻烦恼追求那些不切实际的东西呢？学会发现、学会珍惜、学会创造、学会给自己找快乐，幸福就会永远环绕在你身边，就像阳光、空气和水一样。

幸福就在我们心中一直成长着，只要放下抱怨，以一颗平常心去看待生活中的种种不如意，就会找到幸福。人生重要的是过程，而不是结果，走好每一步，就算走得很艰辛，但只要可以坚持下来了，你就是幸福的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十六章　不急躁，成功在久不在速



人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆

人生不如意事十之八九，即使是一个十分幸运的人，在他的一生中也总有一个或几个时期处于十分艰难的情况下，总能一帆风顺的时候几乎没有。看一个人是否成功，我们不能看他成功的时候或开心的时候怎么过，而要看其在不顺利的时候，在没有鲜花和掌声的落寞日子里怎么过。有句话是这么说的："在前进的道路上，如果我们因为一时的困难就将梦想搁浅，那只能收获失败的种子，我们将永远不能品尝到成功这杯美酒芬芳的味道。"

在中国商界，史玉柱代表着一种分水岭。

他曾经是20世纪90年代最炙手可热的商界风云人物，但也因为自己的张狂而一赌成恨，血本无归。下了很大的决心后，史玉柱决定和自己的三个部下爬一次珠穆朗玛峰，那个他一直想去的地方。

"当时雇一个导游要800元，为了省钱，我们四个人什么也不知道就那么往前冲了。"1997年8月，史玉柱一行四人就从珠峰5300米的地方往上爬。要下山的时候，四人身上的氧气用完了。走一会儿就得歇一会儿。后来，又无法在冰川里找到下山的路。

"那时候觉得天就要黑了，在零下二三十摄氏度的冰川里，如果等到明天天黑肯定要冻死。"

许多年后，史玉柱把这次的珠峰之行定义为自己的"寻路之旅"。之前的他张狂、自傲，带有几分赌徒似的投机秉性。33岁那年刚进入《福布斯》评选的中国大陆富豪榜前十名，两年之后，就负债2.5亿，成为"中国首负"，自诩是"著名的失败者"。珠峰之行结束之后，他沉静、反思，仿佛变了一个人。

不管在高耸入云的珠穆朗玛峰上，史玉柱找没找到自己的路，一番内心的跌宕在所难免。不然，他不会从最初的中国富豪榜第8名沦落到"首负"之后，又发展到如今的百亿身价。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其中艰辛常人必定难以体会。正因为如此，有人用“沉浮”二字去形容他的过往，而史玉柱从失败到重新崛起的经历，也值得我们长久地铭记。

20世纪90年代，史玉柱是中国商界的风云人物。他通过销售巨人汉卡迅速赚取超过亿元的资本，凭此赢得了巨人集团所在地珠海市第二届科技进步特殊贡献奖。那时的史玉柱事业达到了顶峰，自信心极度膨胀，似乎没有什么事做不成。也就是在获得诸多荣誉的那年，史玉柱决定做点“刺激”的事：要在珠海建一座巨人大厦，为城市争光。

大厦最开始定的是18层，但史玉柱的手在一次又一次的跟中央高层握过之后，大厦层数节节攀升，一直飚到72层。此时的史玉柱就像打了鸡血一样，明知大厦的预算超过10亿，手里的资金只有2亿，还是不停地加码。最终，巨人大厦的轰然倒地让不可一世的史玉柱尝尽了苦头。他曾经在最后的关头四处奔走寻觅资金，但“所有的谈判都失败了”。

随之而来的是全国媒体的一哄而上，成千上万篇文章骂他，欠下的债也是个极其恐怖的数字。史玉柱最难熬的日子是1998年上半年，那时，他连一张飞机票也买不起。“有一天，为了到无锡去办事，我只能找副总借，他个人借了我一张飞机票的钱，1000元。”到了无锡后，他住的是30元一晚的招待所。女招待员认出了他，没有讽刺他，反而给了他一盆水果。那段日子，史玉柱一贫如洗。如果有人给那时的史玉柱拍摄一些照片，那上面的脸孔必定是极度张狂到失败后的落寞，焦急、忧虑是史玉柱那时最生动的写照。

经历了这次失败，史玉柱开始反思。他觉得性格中一些癫狂的成分是他失败的原因。他想找一个地方静静，于是就有了一年多的南京隐居生活。

在中山陵前面的一块地方，有一片树林，史玉柱经常带着一本书和一个面包到那里充电。那段时间，他读了洪秀全和毛泽东的书，包括第五次“反围剿”及长征的内容，在史玉柱看来，这些书都比较“悲壮”。那时，他每天十点多左右起床，然后下楼开车往林子那边走，路上会买好面包和饮料。部下在外边做市场，他只用手机遥控。晚上快天黑了就回去，在大排档随便吃一点，一天就这样过去了。

后来有人说，史玉柱之所以能“死而复生”，就是得益于那时候的“卧薪尝胆”。他是那种骨子里希望重新站起来的人。事业可以失败，精神上却不能倒下。经过一段时间的修身养性，他逐渐找到了自己失败的症结：之前的事业过于顺利，所以忽视了许多潜在的隐患。不成熟、盲目自大，野心膨胀，这些，就是他性格中的不安定因素。

他决心从头再来，此时，史玉柱身体里“坚强”的秉性体现出来。他在那次珠峰以及多次“省心”之旅后踏上了负重的第二次创业。这次事业的起点是保健品脑白金。

因为之前的巨人大厦事件，全国上下已经没有几个人看好史玉柱。他再次的创业只是被更多的人看做赌徒的又一次疯狂。但脑白金一经推出，就迅速风靡全国，到2000年，月销售额达到1亿元，利润达到4500万。自此，巨人集团奇迹般地复活。虽然史玉柱还是遭到全国上下诸多非议，但不争的事实却是，史玉柱曾经的辉煌确实慢慢回来了。

赚到钱后，他没想到为自己谋多少私利，他做的第一件事就是还钱。这一举动，再次使其成为众人的焦点。因为几乎没有人能够想到史玉柱有翻身的一天，更没想到这个曾经输得一贫如洗的人能够还钱。但他确实做到了。

认识史玉柱的人，总说这些年他变化太大。怎么能没有变化呢？一个经历了大起大落

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的人，内心总难免泛起些波澜。而对于史玉柱，改变最多的，大概是心态和性格。几番沉浮，很少有人再看到他像早些年那样狂热、亢奋、浮躁，更多的是沉稳、坚忍和执著。即使是十分危急的关头，他也是一副胸有成竹、不慌不忙的样子。

回想自己早年的失败时，史玉柱曾特意指出，巨人大厦"死"掉的那一刻，他的内心极其平静。而现在，身价百亿的他也同样把平静作为自己的常态。只是，这已是两种不同的境界。前者的平静大概象征一潭死水，后者则是波涛过后的风平浪静。起起伏伏，沉沉落落，有些人生就是在这样的过程中变得强大和不可战胜。良好的性情和心态是事业成功的关键，少了它们，事业的发展就可能徒增许多波折。

人生难免有低谷的时候，在这样的时刻，我们需要的就是忍受寂寞，卧薪尝胆。就像当年越王勾践那样，三年的时间里，作为失败者他饱受屈辱，被放回越国之后，他选择了在寂寞中品尝苦胆，铭记耻辱，奋发图强，最终得以雪耻。

不要羡慕别人的辉煌，也不要眼红别人的成功，只要你能忍受寂寞，满怀信心地去开创，默默付出，相信生活一定会给你丰厚的回报。

人生的低谷是难免的，这样的时刻，要耐得住寂寞，用一颗平和的心去面对寂寞，用一颗乐观的心去感受寂寞，这时寂寞就不会令你感到害怕，相反还会让你感到欣喜。只有这样，成功才会在寂寞之后来临。

只专注于脚下的路

我们之所以没有成功，很多时候是因为在通往成功的路上，我们没能耐得住寂寞，没有专注于脚下的路。

张艺谋的成功在很大程度上来源于他对电影艺术的诚挚热爱和忘我投入。正如传记作家王斌所说的那样："超常的智慧和敏捷固然是张艺谋成功的主要因素，但惊人的勤奋和刻苦也是他成功的重要条件。"

拍《红高粱》的时候，为了表现剧情的氛围，他亲自带人去种出一块100多亩的高粱地；为了"颠轿"一场戏中轿夫们颠着轿子踏得山道尘土飞扬的镜头，张艺谋硬是让大卡车拉来十几车黄土，用筛子筛细了，撒在路上；在拍《菊豆》中杨金山溺死在大染池一场戏时，为了给摄影机找一个最好的角度，更是为了照顾演员的身体，张艺谋自告奋勇地跳进染池充当"替身"，一次不行再来一次，直到摄影师满意为止。

我们如果还在抱怨自己的命运，还在羡慕他人的成功，就需要好好反省自身了。很多时候，你可能就输在对事业的态度上。

1986年，摄影师出身的张艺谋被吴天明点将出任《老井》一片的男主角。没有任何表演经验的张艺谋接到任务，二话没说就搬到农村去了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他剃光了头，穿上大腰裤，露出了光脊背。在太行山一个偏僻、贫穷的山村里，他与当地乡亲同吃同住，每天一起上山干活，一起下沟担水。为了使皮肤粗糙、黝黑，他每天中午光着膀子在烈日下曝晒；为了使双手变得粗糙，每次摄制组开会，他不坐板凳，而是学着农民的样子蹲在地上，用沙土搓揉手背；为了电影中的两个短镜头，他打猪食槽子连打了两个月；为了影片中那不足一分钟的背石镜头，张艺谋实实在在地背了两个月的石板，一天三块，每块150斤。

在拍摄过程中，张艺谋为了达到逼真的视觉效果，真跌真打，主动受罪。在拍“舍身护井”时，他真跳，摔得浑身酸疼；在拍“村落械斗”时，他真打，打得鼻青脸肿。更有甚者，在拍旺泉和巧英在井下那场戏时，为了找到垂死前那种奄奄一息的感觉，他硬是三天半滴水未沾、粒米未进，连滚带爬拍完了全部镜头。

在通往成功的道路上，如果你能耐得住寂寞，专注于脚下的路，目的地就在你的前方，只要努力，你一定会走到终点；如果你专注于困难，始终想不到目的地就在离你不远的前方，你永远都走不到终点！

可能在人生旅途中我们会有理想也会有很多目标，但我们从来都不知道会遇到什么困难，所以你努力地朝着终点前进，你在过程中变得更自信更坚强，最终也走到了目的地。但如果你已经预测到了，我们的旅途是何等的艰辛，它困难重重，我们千方百计地去设想、规划每个可能碰到的困难，结果我们在攻克中迷失了方向，在想的过程中目的地已经离我们太远了。

在通往成功的路上，没有平坦，没有捷径，唯有脚踏实地、一步一个脚印地前行。过程是艰辛、漫长甚至是寂寞的，但请你相信，经历过所有的这一切，胜利也就离你不远了。

不做自己的“降兵”

生活中，很多事情你越是想远离痛苦就越觉得痛苦，越是想要放弃或逃避越是逃脱不了：父母生活在社会的底层，不能做你强有力的靠山，还要你赚钱贴补家用；你没有过人的才华，不懂得为人处世的技巧，在办公室里，你要小心翼翼地做人，唯恐一时失言把别人得罪了；你没有漂亮的脸蛋、魔鬼的身材，走在人群当中，你不知道该用怎样的资本去高昂头颅，展露属于自己的那份自信……

其实，逆风的方向，更适合飞翔。“我不怕美神阻挡，只怕自己投降。”一个人无论面对怎样的环境，面对再大的困难，都不能放弃自己的信念，放弃对生活的热爱。很多时候，打败自己的不是外部环境，而是你自己。

只要一息尚存，我们就要追求、奋斗。那么，即便遭遇再大的困难，我们都一定能化解、克服，并于逆风之处扶摇直上，做到“人在低处也飞扬”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

现今，日本国民中广为传颂着一个动人的小故事：

许多年前，一个妙龄少女来到东京酒店当服务员。这是她的第一份工作，因此她很激动，暗下决心：一定要好好干！她想不到：上司安排她洗厕所！洗厕所！实话实说没人爱干，何况她从未干过粗重的活儿，细皮嫩肉，喜爱洁净，干得了吗？她陷入了困惑、苦恼之中，也哭过鼻子。这时，她面临着人生的一大抉择：是继续干下去，还是另谋职业？继续干下去——太难了！另谋职业——知难而退？人生之路岂有退堂鼓可打？她不甘心就这样败下阵来，因为她曾下过决心：人生第一步一定要走好，马虎不得！这时，同单位一位前辈及时地出现在她面前，他帮她摆脱了困惑、苦恼，帮她迈好这人生第一步，更重要的是帮她认清了人生路应该如何走。但他并没有用空洞理论去说教，而是亲自做给她看。

首先，他一遍遍地抹洗着马桶，直到抹洗得光洁如新；然后，他从马桶里盛了一杯水，一饮而尽喝了下去！竟然毫不勉强。实际行动胜过万语千言，他不用一言一语就告诉了少女一个极为朴素、极为简单的真理：光洁如新，要点在于“新”，新则不脏，因为不会有人认为新马桶脏，也因为马桶中的水是不脏的，是可以喝的；反过来讲，只有马桶中的水达到可以喝的洁净程度，才算是把马桶抹洗得“光洁如新”了，而这一点已被证明可以办得到。

同时，他送给她一个含蓄的、富有深意的微笑，送给她关注的、鼓励的目光。这已经够用了，因为她早已激动得几乎不能自持，从身体到灵魂都在震颤。她目瞪口呆、热泪盈眶、恍然大悟、如梦初醒！她痛下决心：

“就算一生洗厕所，也要做一名洗厕所最出色的人！”

从此，她成为一个全新的、振奋的人；从此，她的工作质量也达到了那位前辈的高水平，当然她也多次喝过马桶水，为了检验自己的自信心，为了证实自己的工作质量，也为了强化自己的敬业心。

她的名字叫野田圣子——日本前邮政大臣。

野田圣子坚定不移的人生信念，表现为她强烈的敬业心：“就算一生洗厕所，也要做一名洗厕所最出色的人。”这一点就是她成功的奥秘之所在；这一点使她几十年来一直奋进在成功路上；这一点使她从卑微中逐渐崛起，直至拥有了成功的人生。

缺点并不可怕，平凡也不是闪光的坟墓。人生之中，无论我们处于何种在他人看来卑微的境地，我们都不必自暴自弃，只要我们能耐得住寂寞，心中有渴望崛起的信念，只要我们能坚定不移地笑对生活，那么，我们一定能为自己开创一个辉煌美好的未来！

人活着就是一个过程，人生不能等死，要去干一些有意义的事。在得意时要泰然处之，失意时淡然释之，从容面对，为自己的心灵找一片寂寞宁静的空间，用它来点缀繁杂社会中的短暂人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



脚踏实地是最好的选择

当我们不具备成功的天赋时，只有脚踏实地，才能让自己站稳脚跟。正如山崖上的松柏，经过无数暴风雪的洗礼，只有坚定地盘固于土地，它们才长成坚固的树干。

一个人若不敢向命运挑战，不敢在生活中开创自己的蓝天，命运给予他的也许仅是一个枯井的地盘，举目所见将只是蛛网和尘埃，充耳所闻的也只是唧唧虫鸣。

所以，成功需要付出，希望需要汗水来实现，人生需要勤奋来铸就。

在美国，有无数感人肺腑、催人奋进的故事，主人公胸怀大志，尽管他们出身卑微，但他们以顽强的意志、勤奋的精神努力奋斗，锲而不舍，最终获得了成功。林肯就是其中的一位。

幼年时代，林肯住在一所极其简陋的茅草屋里，没有窗户，也没有地板，用当代人的居住标准来看，他简直就是生活在荒郊野外。但是他并没放弃希望，为了希望他流再多的汗水也不会后悔。当时他的住所离学校非常远，一些生活必需品都相当缺乏，更谈不上可供阅读的报纸和书籍了。然而，就是在这种情况下，他每天还持之以恒地走二三十里路去上学。晚上，他只能靠着木柴燃烧发出的微弱火光来阅读……

众所周知，林肯成长于艰苦的环境中，只受过一年的学校教育，但他努力奋斗、自强不息，最终成为美国历史上最伟大的总统之一。

任何人都要经过不懈努力才可能有所收获。世界上没有机缘巧合这样的事存在，唯有脚踏实地、努力奋斗才能收获美丽的奇迹。

亨利·福特从一所普通的大学毕业之后，便开始四处奔波求职，但均以失败告终。福特没有丧失对生活的希望，他依旧信心十足，自强不息、永不气馁。

为了找一份好工作，他四处奔走。为了拥有一间安静、宽敞的实验室，他和妻子经常搬家。短短的几年时间里，夫妻俩到底搬过几次家连他们自己也说不清了，但他们依旧乐此不疲。因为每一次搬迁，夫妇俩都有新的收获。贫困和挫折不仅磨炼了福特坚韧的性格，也锻炼了他的耐力和恒心，更使他有机会熟悉社会、了解人生，为未来新的冲刺做好了思想和技术的准备。

尽管贫困和挫折给他增添了不少的麻烦，但为了理想福特依然勤奋努力着，依然奋力拼搏着。功夫不负有心人，福特自强不息的精神和奋不顾身的打拼终于得到了回报。他应聘到爱迪生照明公司主发电站负责修理蒸气引擎，终于实现了自己的心愿。不久，他又因为工作出色，被提升为主管工程师。

坚定自强不息的信念，让它深深地根植于你的心中，它就会激发你各方面的潜能，使你勇敢面对工作中的一切困难和障碍。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

努力把自己的事做得更好，就是一种创造！厨师把菜做得更美味可口，裁缝把衣服做得更美观耐穿，建筑师盖出更舒适的房屋，司机开车更安全，作家努力写出更好的文章，都会为自己带来幸运，同时也为他人带来幸福。

无论是在生活中还是在工作中，都需要我们脚踏实地，时时衡量自己的实力，不断调整自己的方向，一步一步达到自己的目标。

人生有各种各样的舞台，但最能展现你才华的舞台，却只有一个。只有准确地选择这个舞台，脚踏实地地干下去，你的才华才能得到更好的发挥，从而实现自己的人生梦想。

在别人贪婪的时候保持一份冷静

我们所拥有的并不是太少，而是欲望太多，一旦落入欲望的圈套，再强的抵抗能力都会被瓦解。

水中垂着一个钓饵，装的是一块新鲜的虾肉。

一条鲫鱼游过来了。它看了一眼钓饵：真不错，是块美味的东西。可是警惕的鲫鱼是不会轻易上当的，它记得有不少同伴，就是因为贪吃钓饵而断送了性命。因此，它小心翼翼地向这块食物看了又看。

"这准是钓饵，不能吃。"鲫鱼赶紧游开了。

鲫鱼找了半天也找不到其他吃的，过了一会儿，又游回到这个钓饵旁边。

饥饿使它不得不对这块诱人的食物又进行了一番研究和观察。

"不行，绝不能上当！这块东西一定是钓饵。"鲫鱼警告自己，随即又游开了。

鲫鱼游了没多远，心里老记挂着那块鲜美的东西。不一会儿，又游回来了。

它再一次仔细地观察和分析着这块令人垂涎的美味。

"哦，看来似乎没有什么危险吧，让我试它一试。"鲫鱼便用尾巴打了一下钓饵。

钓饵在水中荡了几下，又垂挂在那儿纹丝不动。

"看来没什么问题。"鲫鱼想，"难道就白白放弃这样一块美味可口的东西？那不是太可惜了吗？"

鲫鱼犹豫不决，考虑再三。

"哎哟！肚子这样饿，眼看着这鲜美的食物不吃，可真难受啊！"鲫鱼在钓饵旁边转来转去。"上帝保佑吧！让我冒一次险，仅仅这一次。说不定是我自己过于谨慎了，其实一点危险也没有呢！"

这时候，鲫鱼看见远处有一条鲤鱼向它这儿游过来。

"快，再要迟疑，这美味的东西将是别人腹中之物了！"

说着，鲫鱼扑上去，张开大嘴把那块食物吞了下去。

"哎哟！我的妈……"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

钓竿一提，鲫鱼上钩了。

不能抵抗人性弱点的诱导，让精神软化，势必不能主宰自我。鲫鱼终于没有抵抗住美味的诱惑，成为垂钓者的猎物。鲫鱼原本是小心谨慎的，只是因为欲望太盛，才沦为欲望的奴隶。

人常常也是如此，人的私心与贪欲常常使自己重重地跌倒在“欲望”的漩涡里。

事实上，我们所拥有的并不是太少，而是欲望太多。欲望使我们感到不满足、不快乐；欲望解除了我们的思想武装，使我们最终任人摆布。

鱼有水才能自在地优游嬉戏，但是它们忘记自己置身于水；鸟借风力才能自由翱翔，但是它们却不知道自己置身风中。人如果能看清此中道理，就可以超然置身于物欲的诱惑之外，获得人生的乐趣。

不可否认，在这个灯红酒绿的社会，物质的诱惑何其多，你若能够沉下心来对抗心底的那份寂寞，坦然面对，不忘乎所以，那么你就不会被身外之物所苦，不被身外之物所累，在正确的道路上一往无前。

耐得住寂寞，方能抵制诱惑，成就事业。如今的世界缤纷多彩，价值取向多元，红尘喧嚣的大环境，对于每一个人都是一种无形的诱惑。如果说“寂寞”考验的是心境，“诱惑”考验的就是定力。大量事实证明，在诱惑面前，就有人静不下心，守不住神，心浮气躁，导致一事无成。



急于求成，往往会适得其反

面对困难，有的人心烦气躁，有的人则临危不乱，沉着冷静，理智地面对危机。显然，前者是失败者的表现，后者是成功者的性格。成功者的这种沉着冷静与理智反应也正是一种耐得住寂寞的表现。

急于求成是许多人身上常见的败因，它是造成人们做事目的与结果不一致的一个重要原因。《论语·子路》中有一句话：“欲速则不达。”意思是说一味主观地求急图快，违背了客观规律，造成的后果只能是欲速则不达。一个人只有摆脱了速成心理，一步步地努力，才能达到自己的目的。

急于求成只会导致最终的失败，所以做人做事都应放远眼光，注重自身知识的积累，厚积薄发，自然会水到渠成，达到自己的目标。今时今日许多事业，都必须有一个痛苦挣扎、奋斗的过程，而这个过程本身就是将你锻炼得更坚强，使你成长，使你有力的过程。

急于求成，一日千里，只会“欲速则不达”，很多人知道这个道理，却总是背道而驰。很多历史上的名人是在犯过此类错误之后才懂得成功的真谛。宋朝的朱夫子是个绝顶聪明之

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人，他十五六岁就开始研究禅学，然而到了中年之时，才感觉到速成不是创作良方，之后经过下一番苦功，方有所成。他有一句十六字真言将“欲速则不达”做了一番精彩的诠释：“宁详毋略，宁近毋远，宁下毋高，宁拙毋巧。”

急于求成的人往往性格浮躁，做一件事情总想马上做好。追求效率原本没错，然而，一旦过分追求速度便会丧失做事的目的性，最终一无所成。

要想处处得力、事事顺心自然很难。要想摆脱失意，最有效的方法就是苦练内功，切不可浮躁。

一个屡屡失意的年轻人来到普济寺，慕名寻到老僧释圆，沮丧地对他说：“人生总不如意，活着也是苟且，有什么意思呢？”

释圆静静地听着年轻人的叹息和絮叨，末了才吩咐小和尚说：“施主远道而来，烧一壶温水送过来。”

不一会儿，小和尚送来了一壶温水，释圆抓了些茶叶放进杯子，然后用温水沏了，放在茶几上，微笑着请年轻人喝茶。杯子冒出微微的水汽，茶叶静静浮着。年轻人不解地询问：“宝刹怎么喝温茶？”

释圆笑而不语。年轻人喝一口细品，不由摇摇头：“一点茶香都没有啊。”

释圆说：“这可是闽地名茶铁观音啊。”

年轻人又端起杯子品尝，然后肯定地说：“真的没有一丝茶香。”

释圆又吩咐小和尚：“再去烧一壶沸水送过来。”

又过了一会儿，小和尚便提着一壶冒着浓浓白气的沸水进来。释圆起身，又取过一个杯子，放茶叶，倒沸水，再放在茶几上。年轻人俯首看去，茶叶在杯子里上下沉浮，丝丝清香不绝如缕，望而生津。

年轻人欲去端杯，释圆作势挡开，又提起水壶注入一线沸水。茶叶翻腾得更厉害了，一缕更醇厚、更醉人的茶香袅袅升腾，在禅房弥漫开来。释圆这样注了五次水，杯子终于满了，那绿绿的一杯茶水，端在手上清香扑鼻，入口沁人心脾。

释圆笑着问：“施主可知道，同是铁观音，为什么茶味迥异吗？”

年轻人思忖着说：“一杯用温水，一杯用沸水，冲沏的水不同。”

释圆点头：“用水不同，则茶叶的沉浮就不一样。温水沏茶，茶叶轻浮水上，怎会散发清香？沸水沏茶，反复几次，茶叶沉沉浮浮，释放出四季的风韵：既有春的幽静和夏的炽热，又有秋的丰盈和冬的清冽。世间芸芸众生，也和沏茶是同一个道理。也就相当于沏茶的水温度不够，就不可能沏出散发诱人香味的茶水一样；你自己的能力不足，要想处处得力、事事顺心自然很难。要想摆脱失意，最有效的方法就是苦练内功，切不可急于求成。”

如今，做事不能踏踏实实，急于求成的心态在很多人身存在。然而，就像泡茶，水温够了，时间够了，茶香自然会飘散出来。你要沉下那颗急于求成的心，给自己一个独处的空间，在寂寞中耐心思考，积极地寻找解决方案，才能有所成。

如果我们想要成就一番事业，做大人生的格局，就必须从现在开始静下心来，摆脱速

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成心理的牵制，一步一个脚印地走下去。

在人生当中，有很多问题都需要你时刻能够耐得住寂寞，不急不躁，从容应对，认真思考，你才能做出正确的决策，开辟出一条属于自己的成功的人生之路，最终取得成功，因为急于求成，往往会适得其反。



沉住气，成大器

随着CPI上涨、房价暴涨、股市暴跌，在我们的心灵深处，总有一种力量使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种力量叫浮躁。“浮躁”在字典里解释为：“急躁，不沉稳。”浮躁常常表现为：心浮气躁，心神不宁；自寻烦恼，喜怒无常；见异思迁，盲动冒险；患得患失，不安分守己；这山望着那山高，既要鱼也要熊掌；静不下心来，耐不住寂寞，稍不如意就轻易放弃，从来不肯为一件事倾尽全力。

随着经济发展如浪潮般步步攀高，这种浮躁的气息在社会中蔓延，几乎触及了参与其中的每一个人：某些官员领导急功近利，大搞不切实际的形象工程；演员不苦练基本功，借助绯闻来炒作自己；商人不一心一意经营自己的产业，却去炒股、炒房；学生不专心念书，妄想通过不相干的社会活动增加综合测评分数或通过考试作弊拿到高分；还有的人做事具有更强的目的性，交朋友具有更强的工具性，处世具有更强的功利性。很多人都想成功，却总是被成功拒之门外。

有一个人叫小付，他看到有人要将一块木板钉在树上，便走过去管闲事，想要帮那个人一把。小付对那人说：“你应该先把木板头子锯掉再钉上去。”于是，小付找来锯子，但没锯两三下又撒手了，想把锯子磨快些。于是他又去找锉刀，接着又发现必须先在锉刀上安一个顺手的手柄。于是，他又去灌木丛中寻找小树，可砍树又得先磨快斧头……

后来人们发现，小付无论学什么都是半途而废。小付从未获得过什么学位，他所受过的教育也始终没有用武之地，但他的祖辈为他留下了一些本钱。他拿出10万元投资办一家煤气厂，可造煤气所需的煤炭价钱昂贵，这使他大为亏本。于是，他以9万元的售价把煤气厂转让出去，开办起煤矿来。可又不走运，因为采矿机械的耗资大得吓人。因此，小付把在矿里拥有的股份变卖成8万元，转入了煤矿机器制造业。从那以后，他便像一个滑冰者，在有关的各种工业部门中滑进滑出，没完没了。

正如小付困惑的那样，为什么自己付出那么多，终究一事无成呢？答案很简单，小付总是这山望着那山高，急于追求更高的目标，而不是在一个既定的目标上下工夫。要知道，摩天大厦也是从打地基开始的。小付这种浮躁的心态只能导致他最后落个两手空空。

很多人在做事情的时候不能静下心来扎扎实实地从基础开始，总是觉得踏踏实实地做

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事情的方法很笨，于是做什么事情都求快，想以最小的付出获得最大的利益，浮躁的心态让人不会专注地做一件事情，所以也就很难成功。在人生的牌局中，要想赢牌，浮躁就是最大的敌人。

《士兵突击》中，许三多显然是一个“异类”，他不明白做人做事为什么要如此复杂，一切投机取巧、偷奸耍滑的世故做法，他都做不来，或者根本就没有想过。他有的只是本性的憨厚与刻入骨髓的执著。他做每一件小事都像抓住一根救命稻草一样，投入自己所有的能量和智慧，把事情做到最好，他这样做并不是为了得到旁人的赞赏与关注，只是因为这是有意义的。他面对困难从来不说“放弃”，而是默默地承受，慢慢地解决，毫无抱怨，绝不气馁。当一个又一个问题被他以执著的劲头解决之后，他俨然成长为了一个巨人。他不会面对诱惑放弃忠诚，当老 A 部队的队长向他发出邀请时，许三多用一句“我是钢七连的第 4956 个兵”作出了态度鲜明的回答。

“许三多”已成为家喻户晓的人物形象，他被定格为一种沉稳、踏实的文化符号，成为“浮躁”的反义词。毛主席曾经教导我们说：“世界上怕就怕‘认真’二字。”如果我们能安下心来认真做一件事情，就没有做不好的。很多人开始做事情时会满腔热血，但慢慢地这种热情会消退，最后就会被完全放弃。是什么原因让那么多人半途而废呢？是急于求成、不愿直面困难的浮躁心理。很多人好高骛远，总是急于看到事情的结果，而不能忍受事情完成的过程，当他们觉得这些事情没有意义时，于是选择了放弃。

古往今来，那些成大器者，无不是沉稳、干练、能够耐得住寂寞的人。

在当今中国市场经济的大背景下，很少有人能按捺住自己一颗烦躁的心，守住自己可贵的孤独与寂寞，而变得越发盲目和急功近利。浮躁是一种情绪，一种并不可取的生活态度。人浮躁了，会终日处在又忙又烦的应急状态中，脾气会暴躁，神经会紧绷，长久下来，会被生活的急流所挟裹。凡成事者，要心存高远，更要脚踏实地，这个道理并不难懂。

踏实、沉稳，心平气和、不急不躁，抛开浮躁的心态，从身边的小事做起，脚踏实地地坚持，坚忍不拔地努力，我们才有可能达成人生的目标，走到成功的那一步。

纵观现实生活，灯红酒绿，歌舞升平，可谓热闹非凡。但生活终将归于平静，每个人也将归于平淡。耐得住寂寞，平淡对待得失，冷眼看尽繁华，在人生的历练中，是一种气度与志向。但愿“守得住寂寞”不只是当下的一句警世通言，更是每个人的自觉行为。



面对诱惑时懂得坚持

传说中，西西里岛附近海域有一座塞壬岛，长着鹰的翅膀的塞壬女妖日日夜夜唱着动人的魔歌引诱过往的船只。在古希腊神话中，特洛伊战争的英雄奥得修斯曾路过塞壬女妖居住的海岛。之前早就听说过女妖善于用美妙的歌声勾人魂魄，而登陆的人总是要死亡。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

奥得修斯嘱咐同伴们用腊封住耳朵，免得他们被女妖的歌声所诱惑，而他自己却没有塞住耳朵，他想听听女妖的声音到底有多美。为了防止意以外发生，他让同伴们把自己绑在桅杆上，并告诉他们千万不要在中途给他松绑，而且他越是央求，他们越要把他绑得更紧。

果然，船行到中途时，奥得修斯看到几个衣着华丽的美女翩翩而来，她们声音如莺歌燕啼，婉转跌宕，动人心弦。听着这美妙的歌声，奥得修斯心中顿时燃起熊熊烈火，他急于奔向她们，大声喊着让同伴们放他下来。但同伴们根本听不见他在说什么，他们仍然在奋力向前划船。有一位叫欧律罗科斯的同伴看到了他的挣扎，知道他此刻正在遭受着诱惑的煎熬，于是走上前，把他绑得更紧。就这样，他们终于顺利通过了女妖居住的海岛。

这是一个很熟悉的传说，不过它正在越来越多地被运用到情商（EQ）上作为自制能力成功的正面范例。似乎有越来越多的例子证明，能够耐得住寂寞的人比较容易成功。哈佛大学心理学家丹尼尔·戈尔曼的《情商》一书，把情绪智力（也称情商）定义为“能认识自己和他人的感觉，自我激励，以及很好地控制自己在人际交往中的情绪的能力。”情商分为五种情绪能力和社会能力：自知、移情、自律、自强和社交技巧。自知，意味着知道自己当前的感受。因为我们整天都忙忙碌碌，所以就无暇顾及反省和自知。一个人的自我形象与其在他人眼中的形象越一致，他的人际关系就越成功。情商的第二个组成部分（移情），能培养我们的同情心和无私精神，并能带来合作。情商的第三部分是控制自己情绪的能力。情商高的人能更好地从人生的挫折和低潮中恢复过来。第四部分是自强。自强的人能够很好地控制情绪，不靠冲击或刺激就能采取行动。最后，社交技巧指的是通过与他人友好地交流来掌握人际关系的能力。一个高智商的人，完全可以与一个低智商但有着高水平交往技巧的人很好地合作。

戈尔曼和研究人员针对 4 岁小孩子成长过程中对诱惑的控制来说明抵制诱惑、强烈自制的重要性，以及和个人成功的关系。调查表明，那些在四岁时能以坚忍换得第二颗软糖的孩子常成为适应性较强、冒险精神较强、比较受人喜欢、比较自信、比较独立的少年；而那些在早年经不起软糖诱惑的孩子则更可能成为孤僻、易受挫、固执的少年，他们往往屈从于压力并逃避挑战。对这些孩子分两级进行学术能力倾向测试的结果表明，那些在软糖实验中坚持时间较长的孩子的平均得分高达 210 分。研究还发现，那些能够为获得更多的软糖而等待得更久的孩子要比那些缺乏耐心的孩子更容易获得成功，他们的学习成绩要相对好一些。在后来的几十年的跟踪观察中发现，有耐心的孩子在事业上的表现也较为出色。

在一粒芝麻与一个西瓜之间，你一定明白什么是明智的选择。如果某种诱惑能满足你当前的需要，但却会妨碍达到更大的成功或长久的幸福。那就请你屏神静气，站稳立场，耐得住寂寞。一个人是这样，一个企业，一个社会也是这样。

具备坚强的意志和高度的自控能力，能抵制住通往成功道路上的一切诱惑，是取得最后胜利的必要条件。因为诱惑分散了人的精力，腐蚀了人的意志，让人误入歧途，迷失了原有的方向。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



辉煌的背后，总有一颗努力拼搏的心

2009年的春节联欢晚会上，和小品大师赵本山一起合作表演小品《不差钱》的演员“小沈阳”沈鹤，一夜之间红遍中国。他的那几句台词也成为很多人模仿的样本：“人这一生其实可短暂了，有时候一想跟睡觉是一样儿一样儿的。眼睛一闭，一睁，一天过去了，眼睛一闭，不睁，这一辈子就过去了。”“人不能把钱看得太重，钱乃身外之物。人生最痛苦的事情你知道是什么吗？人死了，没钱花了。”

沈鹤靠着春晚迅速蹿红，一时之间全国各大媒体上都会看见小沈阳的影子，不论是赞扬的还是质疑的，但无可厚非的一个事实就是他的表演起码已经被大部分的电视观众所接受。这么快的蹿红对于一个艺人来说是求之不得的事情，但是在光鲜的背后，小沈阳也有着心酸的回忆。

小沈阳家境贫寒，他很早就辍学了。为了将来有口饭吃，他曾经学过武术，但发现不适合自己，最终他选择了二人转，报考了铁岭县剧团。学成之后，他又去了长春小剧场进行表演，这一演就是七年。七年之后，赵本山接纳了他，收他为徒，从此他跟着赵本山认真学艺，直到2009年被更多的人认识。

早在2008年的时候，沈鹤其实已经“进军”春晚，但是几个回合下来，他的节目被刷下来了。而他的节目本来打算上央视的元宵晚会，但是又临时被取消了，当时的沈鹤这样对自己说，连大艺术家都有被刷下的可能，更何况自己呢？他依旧努力跟师傅赵本山学习二人转，学习表演。直到2009年，他终于踏入春晚的大门，并且真正地红了。

如今的小沈阳是令人羡慕的，就像有人说的那样，很多人关心的只是我们跑得快不快，而很少有人关心我们跑得累不累。在这一行，如果出名了，你大红大紫；如果不出名，那么，便只是一个默默在后面跑台的小角色，不会有人注意你，你的去留没有人在乎。所以，在每一个出人头地者的背后，不知道隐藏了多少委屈和艰辛的泪水。

香港喜剧大王周星驰也是一样，在成名之前，他自己一个人默默地奋斗着，对于自己追逐的梦想从没想过要放弃。在他的好友梁朝伟已经春风得意的时候，他却在《射雕英雄传》里饰演一个刚一出场就被打死的士兵。他甚至问导演，在死之前伸出手去挡一下可以吗？

他在演艺这条道路上默默地前行、摸索。今天的周星驰已不可同日而语，他算得上是香港电影史上的里程碑，他开创了周氏幽默。凡是讲到香港电影史，一定不能落下周星驰的电影，它是一个时代的标志，是香港喜剧的集大成者。

那些仍然在黑暗中努力拼搏的人们，千万不要丧失了信心，失去前进的动力。任何成功都充满着艰辛，或许，再坚持一会儿，你就会看到前面灿烂的阳光；或许再坚持一会儿，人生就会改变。

许多人做事时非常努力，却坚持不到最后。其实，若心中有梦，总会有实现的那一天，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

哪怕现在我们仍在黑暗中摸爬滚打，哪怕别人认为我们现在是如何的不起眼，没有关系，只要自己相信自己，付出努力，坚持向着梦想的方向努力，就会让我们心中的幼芽开花、结果。

人生在世，要有所为，有所不为，选准自己的目标，踏踏实实地去做，不要被别人的成功晃花眼睛，不要被别人的成功搞得三心二意，争一时之长短，计一时之得失，更不要为眼前的蝇头小利所迷惑。

大收获必须付出长久努力

幸运、成功永远只能属于辛劳的人，有恒心不易变动的人，能坚持到底、绝不轻言放弃的人。

耐性与恒心是实现目标过程中不可缺少的条件，是发挥潜能的必要因素。耐性、恒心与追求结合之后，形成了百折不挠的巨大力量。

一位青年问著名的小提琴家格拉迪尼：“你用了多长时间学琴？”格拉迪尼回答：“20年，每天 12 小时。”

我们与大千世界相比，或许微不足道，不为人知，但是我们能够耐心地增长自己的学识和能力，当我们成熟的那一刻、一展所能的那一刻，将会有惊人的成就。正如布尔沃所说的：“恒心与忍耐力是征服者的灵魂，它是人类反抗命运、个人反抗世界、灵魂反抗物质的最有力支持。从社会的角度看，考虑到它对种族问题和社会制度的影响，其重要性无论怎样强调也不为过。”

凡事没有耐性，耐不住寂寞，不能持之以恒，正是很多人最后失败的原因。英国诗人布朗宁写道：

实事求是的人要找一件小事做，
找到事情就去做。
空腹高心的人要找一件大事做，
没有找到则身已故。
实事求是的人做了一件又一件，
不久就做一百件。
空腹高心的人一下要做百万件，
结果一件也未实现。

拥有耐力和恒心，虽然不一定能使我们事事成功，但却绝不会令我们事事失败。古巴比伦富翁拥有恒久的财富秘诀之一，便是保持足够的耐心，坚定发财的意志，所以他才有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能力建设自己的家园。任何成就都来源于持久不懈的努力，要把人生看作一场持久的马拉松。整个过程虽然很漫长、很劳累，但在挥洒汗水的时候，我们已经慢慢接近了成功的终点。半路放弃，我们就必须要找到新的起点，那样我们只会更加迷失，可是如果能坚持原路行进，终点不会弃我们而去。也许，我们每个人的心里都有一个执著的愿望，只是一不小心把它丢失在了时间的蹉跎里，让天下间最容易的事变成了最难的事。然而，天下事最难的不过十分之一，能做成的有十分之九。要想成就大事大业的人，尤其要有恒心来成就它，要以坚忍不拔的毅力、百折不挠的精神、排除纷繁复杂的耐性、坚贞不变的气质，作为涵养恒心的要素，去实现人生的目标。

人生像一场马拉松赛跑，有耐力能支持到最后的就是成功者；中途脱队倒下都不行。只要我们有恒心达到目标，比别人慢没有关系，到终点时一样会有人为我们鼓掌。

当风雨过去，你还是你

日复一日，年复一年，人生犹如一条看不到尽头的路。在这条不平坦的道路上，我们经历过风霜雪雨，同样也看见过旭日彩虹。

骄阳似火，粉嫩的花被烤得无精打采，而次日清晨，它总是会绽放得更美丽；风雨交加，树苗被吹得东倒西歪，当彩虹悬挂之时，它总是成长得更茁壮；秋风萧瑟，所有枝桠都突兀颓然，来年春天，她的花朵总是更加繁盛。

海明威笔下的老人可以孤独地面对大海，一个未知的世界。在一无所获的 84 天之后钓到了一条无比巨大的鱼。他拖着小船漂流了整整两天两夜，老人在这两天两夜中经历了从未经受的艰难考验，然而这时却遇上了鲨鱼，老人与鲨鱼进行了殊死搏斗，结果大鱼被鲨鱼吃光了，老人最后拖回家的只剩下一副光秃秃的鱼骨架和一身的伤。但他还是勇敢而快乐地活着。

他不是盲目乐观，他知道无论是精神上还是肉体上他困难重重，寒冷、饥饿、死亡都无形地笼罩着他，而他却有如此坚定的信念，在死亡面前表现得如此平静而乐观。无论怎么样，他的每一次划桨，每一次艰难，每一次用最后的力气刺向鲨鱼，他心里没有惧怕任何对手和困难，因为他知道，风雨之后，他还是他，彩虹总是会出现。

曾有一位妇女，在一次车祸中，她永远失去了自己的丈夫，她悲痛欲绝，觉得生活中再也没有了阳光。自那以后，她便陷入了一种孤独与痛苦之中。她不知道自己该怎样做，不知道自己还能不能拥有幸福，甚至不知道自己将在哪里住，以一种什么样的姿态和别人相处，她已经全然习惯了丈夫的呵护。一个月后，她只好向她的好友求助。

朋友极力向她解释，她的焦虑是因为自己身处不幸的遭遇之中，才 50 多岁便失去了自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

己的生活伴侣，自然令人悲痛异常。但时间一久，这些伤痛和忧虑便会慢慢减缓消失，她也会开始新的生活——从痛苦的灰烬之中建立起自己新的幸福。

“不！”一开始她绝望地说道，“我不相信自己还会有什么幸福的日子。我已不再年轻，孩子也都长大成人，成家立业。我还有什么地方可去呢？”可怜的女人得了严重的自怜症，而且不知道该如何治疗这种疾病。好几年过去了，她的心情一直都没有好转。

直到后来又有一次，这位朋友忍不住对她说：“我想，你并不是要特别引起别人的同情或怜悯。无论如何，你可以重新建立自己的新生活，结交新的朋友，培养新的乐趣，千万不要沉溺在旧的回忆里，无论你怎么做，你的丈夫都不会再回来，你现在的生活不止为你自己，更加为你的丈夫，他在天堂看着你。”听完这些话，她泪如雨下，她想起丈夫在生命最后一刻握着她的手说：亲爱的，虽然只有你一个人了，但你要好好地。”

没过多久，她便搬去与一个结了婚的女儿同住。

一开始她还是觉得很孤独，房间里面放满了丈夫的照片和生前的物品，甚至每天都梦见丈夫，梦里丈夫总是握着她的手告诉她要坚强，每次醒来的时候她都总是在伤感之后又想起丈夫的话。日子一天天地过去，她的心情渐渐好起来，有时候她好像感觉丈夫并没有去世，只是去了很远的地方。她每天帮女儿照顾孩子、打扫家务，周末总是和女儿女婿上公园、电影院。

一年很快过去，当她再次和那位朋友见面时，那位朋友只是对她会心地一笑，说：亲爱的，我知道你能挺过去，真的没什么。你还是你，像当初一样：美丽，乐观。

忘记本要与自己长相厮守的丈夫对于她来说确实太困难、太残忍，但是每个人毕竟都有各自的旅程，在人生的旅途之中，当遇到阴霾的时候，只有转移视线，才不会错过一些更为美好的人生山水。只有这样，一切过后，才会海阔天空。

如果连你自己都不再认识你自己，都不在乎你自己，那么便没有人会认识你、在乎你。磕磕碰碰之中，有些东西，我们必须学会放弃才能拥有一份成熟，才会活得更加充实、坦然和轻松。

有人说：“上帝为他们关上一道门的同时，也同样为他们开启了另一扇窗。”转一道门，成功还是属于你。聪明的你应该坚信人的一生是应该什么都经历一次的，哪怕是风雨，都是上帝送给他们锻炼自己的一份礼物。

每个人都经历过风雨，但是每个人经历过风雨后的人生态度却是截然不同的。聪明的人说：“我经历了风雨，但我仍然笑看人生，因为我知道我经历过了！”而愚蠢的人却是每天都在唉声叹气中度过，认为风雨是上帝对他的不公，每天只是怨天尤人，不懂得勇敢地面对。聪明的人经历了风雨以后就懂得了更加珍惜上帝所赐予他的一切；而愚蠢的人就萎靡不振，每天荒废着自己的光阴。

今天，请你勇敢一点，风雨前面就是柳暗花明，成功地走过风雨，前面等待的必将是一片艳阳天！不要畏惧风雨，因为既然风雨已经来了，那就不要回头看，昨天已成为了历史，今天就是上帝送给你的崭新的礼物。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人生就是这样，什么都应该经历一次。笑过一次，甜过一次，胜过一次，你还是你，没什么可骄傲；哭过一次，痛过一次，败过一次，你还是你，没什么可悲凉。幸福不是靠别人来布施，而是要自己去赢取，哪怕是从痛苦的灰烬之中建立起自己新的幸福，风雨之中，请远离自怜的阴影。

不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标

别人的人生再辉煌，你也感受不到任何光和热，别人的辉煌与自己毫无关联，你所能做的就是耐住寂寞，认准自己的目标，然后一步步地向自己的目标迈进，千万不要被别人的成功晃花了眼。

在2006年之前，低调的张茵对于大众而言还是一张很陌生的面孔。一夜间，“胡润富豪榜”将这一当年中国女首富推出水面，这个颇具传奇色彩的商界红颜瞬间成为公众瞩目的焦点。

在美国《财富》杂志“2007年最有影响力商业女性50强”中，她被称为“全球最富有的白手起家的女富豪”！张茵已成为这个时代平民女性的榜样。

玖龙造纸有限公司，当这一企业红遍大江南北时，张茵也因此赢得了“废纸大王”的美誉。这个东北姑娘当年的泼辣闯劲至今还留在亲人的脑海里。

张茵出生于东北，走出校门后，做过工厂的会计，后在深圳信托公司的一个合资企业里也做过财务工作。1985年，她曾有过当时看来绝好的机遇：分配住房，年薪50万港币……然而，张茵却只身携带3万元前往香港创业，在香港的一家贸易公司做包装纸的业务。

一直指导张茵的财富法则就是做事专注而坚定。看准商机就下手，全心全意去做事。对于中国四大发明之一的传统行业——造纸业，张茵情有独钟，倾注了很多的心血：从香港到美国，再到香港，继而把战场转向家乡，扩大到全世界，她的足迹随着纸浆的流动遍布全球。最初入行的张茵以“品质第一”为本，坚决不往纸浆里面掺水，因而触犯同行的利益吃尽了苦头，她曾接到黑社会的恐吓电话，也曾被合伙人欺骗。从未退缩的张茵凭借豪爽与公道逐渐赢得了同行的信任，废纸商贩都愿意把废纸卖给她，尽管她的粤语说得不好，但是诚信之下，沟通不是问题。

6年时间很快过去，赶上香港经济蓬勃时期的张茵不但站稳了脚跟，而且还在完成资本积累的同时，把目光投向了美国市场。因为有了在香港积累的丰富创业实践经验和一定资本，加之美国银行的支持，1990年起，张茵的中南控股（造纸原料公司）成为美国最大的造纸原料出口商，美国中南有限公司先后在美建起了7家打包厂和运输企业，其业务遍及美国、欧亚各地，在美国各行各业的出口货柜中数量排名第一。

成为美国废纸回收大王后，独具慧眼的张茵有了新的想法：做中国的废纸回收大王！1995年，玖龙纸业在广东东莞投建。12年后的今天，玖龙纸业产能已近700万吨，成为一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

家市值300多亿港元的国际化上市公司……

从张茵的身上，我们看到了她的专注与坚定。无论做什么事，都全身心地投入。只要全心全意想要做好一件事，无论遇到什么困难与挫折，只要沉着应对，都可以化险为夷。

有人说，挡住人前进步伐的不是贫穷或者困苦的生活环境，而是内心对自己的怀疑。但是，如果一个人内心里始终装着自己的目标，并且能够耐得住寂寞，静下心来学着为自己的目标积累能量，坚定不移地为实现自己的目标而努力，那么即使他贫穷到买不起一本书，仍然可以通过借阅来获得知识。

人若是耐不住寂寞，老是眼红别人的成就，则不免会产生愤懑之心，看不惯别人取得的成就，要么悲叹命运之苦，要么控诉社会不公，这样一来，难免会让自己陷入负面情绪当中，而影响了自己的前程。

别人的人生再辉煌，你也感受不到任何光和热，别人的辉煌与自己毫无关联，你所能做的就是耐住寂寞，认准自己的目标，然后一步步地向自己的目标迈进，千万不要被别人的成功晃花了眼。



执著于成功，才能创造成功

心界决定一个人的世界。只有渴望成功，你才能有成功的机会。

《庄子》开篇的文章是“小大之辩”。说北方有一个大海，海中有一条叫做鲲的大鱼，宽几千里，没有人知道它有多长。鲲化为鸟叫做鹏。它的背像泰山，翅膀像天边的云，飞起来，乘风直上九万里的高空，超绝云气，背负青天，飞往南海。

蝉和斑鸠讥笑说：“我们愿意飞的时候就飞，碰到松树、檀树就停在上边；有时力气不够，飞不到树上，就落在地上，何必要高飞九万里，又何必飞到那遥远的南海呢？”

那些心中有着远大理想的人常常不能为常人所理解，就像目光短浅的麻雀无法理解大鹏鸟的志向，更无法想象大鹏鸟靠什么飞往遥远的南海。因而，像大鹏鸟这样的人必定要比常人忍受更多的艰难曲折，忍受心灵上的寂寞与孤独。因而，他们必须要坚强，把这种坚强潜移到远大志向中去，这就铸成了坚强的信念。这些信念熔铸而成的理想将带给大鹏一颗伟大的心灵，而成功者正脱胎于这些伟大的心灵。

本侯根是世界上最伟大的高尔夫选手之一。他并没有其他选手那么好的体能，能力上也有一点缺陷，但他在坚毅、决心，特别是追求成功的强烈愿望方面高人一筹。

本侯根在玩高尔夫球的巅峰时期，不幸遭遇了一场灾难。在一个有雾的早晨，他跟太太维拉丽开车行驶在公路上，当他在一个拐弯处掉头时，突然看到一辆巴士的车灯。本侯根想这下可惨了，他本能地把身体挡在太太面前保护她。这个举动反而救了他，因为方向

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

盘深深地嵌入了驾驶座。事后他昏迷不醒，过了好几天才脱离险境。医生们认为他的高尔夫生涯从此结束了，甚至断定他若能站起来走路就很幸运了。

但是他们并未将本侯根的意志与需要考虑进去。他刚能站起来走几步，就渴望恢复健康再上球场。他不停地练习，并增强臂力。起初他还站得不稳，再次回到球场时，也只能在高尔夫球场蹒跚而行。后来他稍微能工作、走路，就走到高尔夫球场练习。开始只打几球，但是他每次去都比上一次多打几球。最后，当他重新参加比赛时，名次很快地上升。理由很简单，他有必赢的强烈愿望，他知道他会回到高手之列。是的，普通人跟成功者的差别就在于有无这种强烈的成功愿望。

成功学大师卡耐基曾说：“欲望是开拓命运的力量，有了强烈的欲望，就容易成功。”因为成功是努力的结果，而努力又大都产生于强烈的欲望。正因为这样，强烈的创富欲望，便成了成功创富最基本的条件。如果你不想再过贫穷的日子，就要有创富的欲望，并让这种欲望时时刻刻激励你，让你向着这一目标坚持不懈地前进。许多成功者有一个共同的体会，那就是创富的欲望是创造和拥有财富的源泉。

20世纪人类的一项重大发现，就是认识到思想能够控制行动。你怎样思考，你就会怎样去行动。你要是强烈渴望致富，你就会调动自己的一切能量去创富，使自己的一切行动、情感、个性、才能与创富的欲望相吻合。对于一些与创富的欲望相冲突的东西，你会竭尽全力去克服；对于有助于创富的东西，你会竭尽全力地去扶植。这样，经过长期努力，你便会成为一个富有者，使创富的愿望变成现实。相反，你要是创富的愿望不强烈，一遇到挫折，便会偃旗息鼓，将创富的愿望压抑下去。

保持一颗渴望成功的心，你就能获得成功。只要有一颗渴望成功的心，你会创造奇迹。告诉自己的心，让它永远保持着对成功的渴望。记住这句话：“成功源于一颗渴望成功的心。”

永抱必胜之心

1883年，富有创造精神的工程师约翰罗布林雄心勃勃地意欲着手建造一座横跨曼哈顿和布鲁克林的桥。然而桥梁专家却说这计划纯属天方夜谭，不如趁早放弃。罗布林的儿子华盛顿，是一个很有前途的工程师，也确信这座大桥可以建成。父子俩克服了种种困难，在构思着建桥方案的同时也说服了银行家们投资该项目。

然而桥开工几个月，施工现场就发生了灾难性的事故。罗布林在事故中不幸身亡，华盛顿的大脑也严重受伤。许多人都以为这项工程因此会泡汤，因为只有罗布林父子才知道如何把大桥建成。

尽管华盛顿丧失了活动和说话的能力，但他的思维还同以往一样敏锐，他决心坚持要把父子俩费了很多心血的大桥建成。一天，他脑中忽然一闪，想出一种用他唯一能动的一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个手指和别人交流的方式。他用那只手敲击他妻子的手臂，通过这种密码方式由妻子把他的设计意图转达给仍在建桥的工程师们。整整 13 年，华盛顿就这样坚持着用一根手指指挥工程，直到雄伟壮观的布鲁克林大桥最终落成。

无独有偶，博迪是法国的一名记者，在 1995 年的时候，他突然心脏病发作，导致四肢瘫痪，而且丧失了说话的能力。被病魔袭击后的博迪躺在医院的病床上，头脑清醒，但是全身的器官中，只有左眼还可以活动。可是，他并没有被病魔打倒，虽然口不能言，手不能写，他还是决心要把自己在病倒前就开始构思的作品完成并出版。出版商便派了一个叫门迪宝的笔录员来做他的助手，每天工作 6 小时，给他的著述做笔录。

博迪只会眨眼，所以就只有通过眨动左眼与门迪宝来沟通，逐个字母逐个字母地向门迪宝背出他的腹稿，然后由门迪宝抄录出来。门迪宝每一次都要按顺序把法语的常用字母读出来，让博迪来选择，如果博迪眨一次眼，就说明字母是正确的。如果眨两次，则表示字母不对。

由于博迪是靠记忆来判断词语的，因此有时可能出现错误，有时他又要滤去记忆中多余的词语。开始时他和门迪宝并不习惯这样的沟通方式，所以中间也产生不少障碍和问题。刚开始合作时，他们两个每天用 6 个小时默录词语，每天只能录一页，后来慢慢加到 3 页。

几个月之后，他们经历艰辛终于完成这部著作。据粗略估计，为了写这本书，博迪共眨了左眼 20 多万次。这本不平凡的书有 150 页，已经出版，它的名字叫《潜水衣与蝴蝶》。

在很多时候，我们看似都缺少成功的条件。在困难面前停滞不前。似乎看不到成功的条件和未来。其实缺少成功的条件不要紧，因为条件是可以创造的。如果我们主动去创造了条件，成功就指日可待。

如果你缺少成功的条件，请记住：逆境不是你不成功的理由。

逆境，只是一种相对，唯有努力奋斗才是永恒。不管多么险峻的高山，总会给攀爬者留一条上山的路。往上走，无限的风光会在前方等待着你。



人生总是从寂寞开始

每个想要突破目前困境的人首先都需要耐得住寂寞，只有在寂寞中才能催生一个人的成长。

曾有人在谈及寂寞降临的体验时说：“寂寞来的时候，人就仿佛被抛进一个无底的黑洞，任你怎么挣扎呼号，回答你的，只有狰狞的空间。”的确，在追寻事业成功的路上，寂寞给人的精神煎熬是十分厉害的。想在事业上有所成就，自然不能像看电影、听故事那么轻松，必须得苦修苦练，必须得耐疑难、耐深奥、耐无趣、耐寂寞，而且要抵得住形形色色的诱惑。能耐得住寂寞是基本功，是最起码的心理素质。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

耐得住寂寞，才能不赶时髦，不受诱惑，才不会浅尝辄止，才能集中精力潜心于所从事的工作。耐得住寂寞的人，等到事业有成时，大家自然会投来钦佩的目光，这时就不寂寞了。而有着远大志向却耐不住寂寞，成天追求热闹，终日浸泡在欢乐场中，一混到老，最后什么成绩也没有的人，那就将真正寂寞了。

其实，寂寞不是一片阴霾，寂寞也可以变成一缕阳光。只要你勇敢地接受寂寞，拥抱寂寞，以平和的爱心关爱寂寞，你会发现：寂寞并不可怕，可怕的是你对寂寞的惧怕；寂寞也不烦闷，烦闷的是你自己内心的空虚。

寂寞的人，往往是感情最为丰富、细腻的人，他们能够体验人所不能体验的生活，感悟人所不能感悟的道理，发现人所不能发现的思想，获取人所不能获取的能量，最后成就人所不能成就的事业。

唯一获得奥斯卡最佳导演奖的华人导演李安，他的经历常常被人们想起，并拿出来鼓励自己。

李安去美国念电影学院时已经26岁，遭到父亲的强烈反对。父亲告诉他：纽约百老汇每年有几万人去争几个角色，电影这条路走不通的。李安毕业后，七年，整整七年，他都没有工作，在家做饭带小孩。

有一段时间，他的岳父岳母看他整天无所事事，就委婉地告诉女儿，也就是李安的妻子，准备资助李安一笔钱，让他开了餐馆。

李安自知不能再这样拖下去，但也不愿拿丈母娘家的资助，决定去社区大学上计算机课，从头学起，争取可以找到一份安稳的工作。李安背着老婆硬着头皮去社区大学报名，一天下午，他的太太发现了他的计算机课程表。他的太太顺手就把这个课程表撕掉了，并跟他说："安，你一定要坚持理想。"

因为这一句话、这样一位明理智慧的老婆，李安最后没有去学计算机，如果当时他去了，多年后就不会有一个华人站在奥斯卡的舞台上领那个很有分量的奖。

李安的故事告诉我们，人生应该做自己最喜欢最爱的事，而且要坚持到底，把自己喜欢的事发挥得淋漓尽致，必将走向成功。

如果你真正的最爱是文学，那就不要为了父母、朋友的谆谆教诲而去经商，如果你真正的最爱是旅行，那就不要为了稳定选择一个一天到晚坐在电脑前的工作。

你的生命是有限的，但你的人生却是无限精彩的。也许你会成为下一个李安。

但你需要耐得住寂寞，七年你等得了吗？很有可能会更久，你等得到那天的到来吗？别人都离开了，你还会在原地继续等待吗？

一个人想成功，一定要经过一段艰苦的过程。任何想在春花秋月中轻松获得成功的人都是惘然。这寂寞的过程正是你积蓄力量、开花前奋力地汲取营养的过程。如果你耐不住寂寞，成功永远不会降临于你。

每个人都会寂寞，也都会在痛苦与无奈中困惑，过去的，谁都无法去改变，将来的，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

谁也无法去预料。这些是谁都无法去避免的。何不在困境中为自己找一个新的起点。即使不能重新开始至少可以让自己全身而退。

不懈追求才能羽化成蝶

成功贵在坚持，要取得成功就要坚持不懈地努力，很多人的成功，也是饱尝了许多次的失败之后得到的，我们经常说什么“失败乃成功之母”，成功诚然是对失败的奖赏，但却也是对坚持者的奖赏。

古往今来，那些成功者们不都是依靠坚持而取得成就的吗？

被鲁迅誉为“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》，其作者司马迁，享誉千古的文学大师，可是他取得这么大的成就是在什么情况下呢？

汉武帝为了一时的不快阉割了堂堂的大丈夫，那是多么大的耻辱啊，而且这给他带来的身心伤害是多么的巨大！从此，他只能在四处不通风的炎热潮湿的小屋里生活，不能见风，不能再无畏地欣赏太阳、花草，换一个人，简直就活不下去了。

司马迁也曾想过死，对于当时的他来说，死是最容易的解脱方法了。可是他心中始终有一个梦想，他的梦想就是写一部历史的典籍，把过去的事记下来，传诸后世，为了这个梦，他坚持了下来，坚持着忍受了身体的痛苦，坚持着忍受了别人歧视的目光，坚持着在严酷的政治迫害下活着，以继续撰写《史记》，并且终于完成了这部光辉著作。

他靠的是什么？只有两个字：坚持。如果他在遭受了腐刑以后，丧失一切斗志，那么我们现在就再也看不到这本巨著，吸收不了他的思想精华。所以他的成功，他的胜利，最主要的还是靠坚持。如果真的可以有对比，他的著作所带给我们的震撼倒其次了，他的坚持的精神所激励鼓舞我们的更多。

外国名作家杰克·伦敦的成功也是建立在坚持之上的。就像他笔下的人物“马丁·伊登”一样，坚持坚持再坚持，他抓住自己的一切时间，坚持、把好的字句抄在纸片上，有的插在镜子缝里，有的别在晒衣绳上，有的放在衣袋里，以便随时记诵。所以他成功了，他的作品被翻译成多国文字，我们的书店中他的作品放在显眼的位置，赫然在目。当然，他所付出的代价也比其他人多好几倍，甚至几十倍。成功是他坚持的结果。

功到自然成。成功之前难免有失败，然而只要能克服困难，坚持不懈地努力，那么，成功就在眼前。

石头是很硬的，水是很柔软的，然而柔软的水却穿透了坚硬的石头，这其中的原因无他，唯坚持而已。我们在黑暗中摸索，有时需要很长时间才能找寻到通往光明的道路。以勇敢者的气魄，坚定而自信地对自己说，我们不能放弃，一定要坚持。也只有坚持，才能让我们冲破禁锢的蚕茧，最终化成美丽的蝴蝶。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

再长的路，一步一步总能走完；再短的路，不去迈开双脚将永远无法到达。再多一点努力，多一点坚持，你会惊奇地发现：空气里到处都穿行着绚烂的成功之花。

坚守寂寞，坚持梦想

当你面对人类的一切伟大成就的时候，你是否想到过，曾经为了创造这一切而经历过无数寂寞的日夜，他们不得不选择与寂寞结伴而行，有了此时的寂寞，才能获得自己苦苦追求的似锦前程。

很多时候成功不是一蹴而就的，要经过很多磨难，每个人无论如何都不能丢弃自己的梦想。执著于自己的目标和理想，把自己开拓的事业做下去。

肯德基创办人桑德斯先生在山区的矿工家庭中长大，家里很穷，他也没受什么教育。他在换了很多工作之后，自己开始经营一个小餐馆。不幸的是，由于公路改道，他的餐馆必须关门，关门则意味着他将失业，而此时他已经 65 岁了。

也许他只能在痛苦和悲伤中度过余年了，可是他拒绝接受这种命运。他要为自己的生命负责，相信自己仍能有所成就。可是他是个一无所有、只能靠政府救济的老人，他没有学历和文凭，没有资金，没有什么朋友可以帮他，他应该怎么做呢？他想起了小时候母亲炸鸡的特别方法，他觉得这种方法一定可以推广。

经过不断尝试和改进之后，他开始四处推销这种炸鸡的经销权。在遭到无数次拒绝之后，他终于在盐湖城卖出了第一个经销权，结果立刻大受欢迎，他成功了。

65 岁时还遭受失败而破产，不得不靠救济金生活，在 80 岁时却成为世界闻名的杰出人物。桑德斯没有因为年龄太大而放弃自己的成功梦想，经过数年拼搏，终于获得了巨大的成功。如今，肯德基的快餐店在世界各地都是一道风景。

很多时候，在日常生活、工作中我们必须在寂寞中度过，没有任何选择。这就是现实，有嘈杂就有安静，有欢声笑语，就有寂静悄然。

既然如此，你逃脱不掉寂寞的影子，驱赶不走寂寞的阴魂，为什么非要与寂寞抗争？寂寞有什么不好，寂寞让你有时间梳理躁动的心情，寂寞让你有机会审视所作所为，寂寞让你站在情感的外圈探究感情世界的课题，寂寞让你向成功的彼岸挪动脚步，所以，寂寞不光是可怕的孤独。

寂寞是一种力量，而且无比强大。事业成就者的秘密有许多，生活悠闲者的诀窍也有许多。但是，他们有一个共同的特点，那就是耐得住寂寞。谁耐得住寂寞，谁就有宁静的心情；谁有宁静的心情，谁就水到渠成；谁水到渠成谁就会有收获。山川草木无不含情，沧海桑田无不蕴理，天地万物无不藏美，那是它们在寂寞之后带给人们的享受。所以，耐住寂寞之士，何愁做不成想做的事情。有许多人过高地估计自己的毅力，其实

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他们没有跟寂寞认真地较量过。

我们常说，做什么事情需要坚持，只要奋力坚持下来，就会成功。这里的坚持是什么？就是寂寞。每天循规蹈矩地做一件事情，心便生厌，这也是耐不住寂寞的一种表现。

如果有一天，当寂寞紧紧地拴住你，哪怕一年半载，为了自己的追求不得不与寂寞搭肩并进的时候，心中没有那份失落，没有那份孤寂，没有那份被抛弃的感觉，才能证明你的毅力坚强。

人生不可能总是前呼后拥，人生在世难免要面对寂寞。寂寞是一条波澜不惊的小溪，它甚至掀不起一个浪花，然而它却孕育着可能成为飞瀑的希望，渗透着奔向大海的理想。坚守寂寞，坚持梦想，那朵盛开的花朵就是你盼望已久的成功。

寂寞是孤单；寂寞是冷清；寂寞是寂静；寂寞是无人问津；寂寞是磨练耐性的招术；寂寞是一条无形的枷锁，它悄悄地绑住了你的灵魂，轻易不会松手。



一生只能认真做好一件事

生活里，总是存在着这样那样的诱惑，这些诱惑扰乱着我们的思维，影响着我们的判断力。所以，如果我们要想做好一件事情，持之以恒，拒绝其他因素的诱惑、干扰，是至关重要的。

古希腊著名演说家戴摩西尼年轻时为了提高自己的演说能力，躲在一个地下室练习口才。由于耐不住寂寞，他时不时就想出去溜达溜达，心总也静不下来，练习的效果很差。无奈之下，他横下心，挥动剪刀把自己的头发剪去一半，变成了一个怪模怪样的“阴阳头”。如此一来，因为头发羞于见人，他只得彻底打消了出去玩的念头，一心一意地练口才，演讲水平突飞猛进。正是凭着这种专心执著的精神，戴摩西尼最终成为世界闻名的大演说家。

1830年，法国作家雨果同出版商签订合约，半年内交出一部作品，为了确保能把全部精力放在写作上，雨果把除了身上所穿毛衣以外的其他衣物全部锁在柜子里，把钥匙丢进了小湖。就这样，由于根本拿不到外出要穿的衣服，他彻底断了外出会友和游玩的念头，一头钻进小说里，除了吃饭与睡觉，从不离开书桌，结果作品提前两周脱稿。而这部仅用五个月时间就完成的作品，就是后来闻名于世的文学巨著《巴黎圣母院》。

许多人才华横溢，却往往因为抵抗不住外界的诱惑与干扰而与成功失之交臂。面对外界的干扰，你的抗御力决定了你成功的几率，抗御力越强，你成功的几率就越大。

鲁迅说过：“如果一个人，能用十年的时间，专注于一件事，那么他一定能够成为这方面的专家。”成就大事的人都不会把精力同时集中在几件事情上，而只是关注其中之一。手里做着一件事，心里又想着另一件事，这只能让每件事情都做不好。黑格尔说：“那些

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

什么事情都想做的人，其实什么也不能做。一个人在特定的环境内，如果欲有所成，必须专注于一件事，而不分散他的精力在多方面。”是啊，人的精力是有限的，要取得事半功倍的成就，必须集中精力，一次只做一件事。

“一次只做一件事”，可以使我们静下神来，心无旁骛，一心一意地把那件事做完做好。倘若我们见异思迁，心浮气躁，什么都想抓，最终猴子掰玉米，掰一个，丢一个，到头来两手空空，一无所获。

俗话说，蚂蚁可以游遍深山老林，而两头蛇永远也走不远。专注于自己的目标，用尽全力去奋斗，我们就能品尝到生命甘甜的果实！生活的法则无数次告诉我们，那些具有非凡毅力、顽强意志的人，经过自己不懈的执著追求，终会换来成功的喜悦，也会赢得世人的尊崇。



坚忍的乌龟快过睡觉的兔子

“登泰山而小天下”，这是成功者的境界，如果达不到这个高度，就不会有这个视野。但是，若想到达这种境界亦非易事，人们从岱庙前起步上山，进中天门，入南天门，上十八盘，登玉皇顶，这一步步拾级而上，起初倒觉轻松，但愈到上面便愈感艰难。十八盘的陡峭与险峻曾使无数登山客望而却步。游人只有努力向前，才能登上泰山山顶，体验杜甫当年“一览众山小”的酣畅意境。

许多人盼望长命百岁，却不理解生命的意义；许多人渴求事业成功，却不愿持之以恒地努力。其实，人的生命是由许许多多的“现在”累积而成的，人只有珍惜“现在”，不懈奋斗，才能使生命焕发光彩，事业获得成功。

要成功，最忌“一日曝之，十日寒之”，“三天打鱼，两天晒网”。数学家陈景润为了求证哥德巴赫猜想，用过的稿纸几乎可以装满一个小房间；作家姚雪垠为了写成长篇历史小说《李自成》，竟耗费了40年的心血，大量的事实告诉我们：无论你多么聪明，成功都是在踏实中，一步一步、一年一年积累起来的。

莎士比亚说：“斧头虽小，但多次砍劈，终能将一棵挺拔的大树砍倒。”

现在有一种流行病，就是浮躁。许多人总想“一夜成名”、“一夜暴富”。他们不扎扎实实地长期努力，而是想靠侥幸一举成功。比如投资赚钱，不是先从小生意做起，慢慢积累资金和经验，再把生意做大，而是如赌徒一般，借钱做大投资、大生意，结果往往惨败。网络经济一度充满了泡沫。有的人并没有认真研究市场，也没有认真考虑它的巨大风险，只觉得这是一个发财成名的“大馅饼”，一口吞下去，最后没撑多久，草草倒闭，白白“烧”掉了许多钞票。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

俗话说："滚石不生苔"，"坚持不懈的乌龟能快过灵巧敏捷的野兔。"如果能每天学习一小时，并坚持12年，所学到的东西，一定远比坐在学校里混日子的人所学到的多。

人类迄今为止，还不曾有一项重大的成就不是凭借坚持不懈的精神而实现的。

大发明家爱迪生也如是说："我从来不做投机取巧的事情。我的发明除了照相术，也没有一项是由于幸运之神的光顾。一旦我下定决心，知道我应该往哪个方向努力，我就会勇往直前，一遍一遍地试验，直到产生最终的结果。"

要成功，就要强迫自己一件一件地去做，并从最困难的事做起。有一个美国作家在编辑《西方名作》一书时，应约撰写102篇文章。这项工作花了他两年半的时间。加上其他一些工作，他每周都要干整整七天。他没有从最容易阐述的文章入手，而是给自己定下一个规矩：严格地按照字母顺序进行，绝不允许跳过任何一个自感费解的观点。另外，他始终坚持每天都首先完成困难较大的工作，再干其他的事。事实证明，这样做是行之有效的。

一个人如果要成功，就应该学习这些名人的经验，从小事入手，坚持下去，总有一天你会看到成功的阳光。

那些被困难压倒的人，其失败的真正原因，不是因为遇到的阻力或障碍多大，而是因为自己过早地放弃或屈服；那些不畏困难而取得胜利的人总是能忍受不幸，进而战胜不幸，因为他们相信困难是有限的，人的潜力是无限的，只要有坚定的意志，就一定能渡过难关，将最初的"不可能"战胜的困难变成最终的"可能"收获的成就。

用坚忍创造闪光的快乐

人生最大的自由，莫过于选择成败，成功者寥若晨星，更少有人青史留名，而失败者比比皆是。据有关学者研究证明：48%的人经历一次失败，就一蹶不振了；25%的人经历两次失败就泄气了；15%的人经历三次失败也放弃了；只有12%的人经历无数次的失败后，仍不气馁，始终朝着一个方向冲刺。他们坚信，只要方向不错，方法得当，坚持不懈、锲而不舍，成功只是时间问题。人生最大的敌人是自己，战胜自己是成功者的必经之路。

李健最早涉足茶叶经营是在2001年。在这之前他经营着一家超市，由于拆迁，他只好改行和一个福建籍朋友做起了茶叶生意。那时，茶艺还处于萌芽状态，是一个新兴产业，利润空间和发展空间都比较大。

然而，李健对茶艺、茶文化一窍不通，门市开业后，面对顾客提出的有关茶的问题，他常常脸涨得通红，说不出话来，之后只得向朋友求救。看着朋友和顾客大谈茶文化，李健第一次认识到茶居然有着这样深的内涵，他喜欢上了这一行。

后来，李健和朋友的经营理念发生了分歧，生意也开始变得清淡。李健回忆，在一段时间里，他们不断地往里垫钱，根本没有回款。坚持了三个月后，李健与朋友在经营思路

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

上的分歧越来越大，最后只好分道扬镳。于是，李健开始独自创业。

经过市场调查，他把茶叶门市地址选在了北京茶叶一条街——马连道。也许是初生牛犊不怕虎，李健当初只是想扎堆的生意好做，并没在意这一条街上对手们的来历。后来他才发现这里的人个个都是高手，不论是茶道还是销售，而且他们都来自茶叶生产厂家，对茶有着深刻的理解，唯独他是个门外汉。

李健选定地址后看中了一间60平方米的门市，年租金4万元。他交了租金请来装修工装修门市，自己则赶往茶叶生产地采购茶叶。这是他第一次采购茶叶，由于没有经验，又缺乏茶叶知识，他采购的茶叶无论在色泽上还是质量上都给日后的批发和销售带来了困难。为了不再犯同样的错误，他买来大量有关茶叶的书，仔细研读，凡是上门的客户也都提供最优惠的价格，以便发展市场。即使这样，他的门市仍是门庭冷落。

李健开始托朋友介绍茶叶销售渠道，稍有空闲就亲自背着茶叶样品去零售店推销，有时他请人给他看门市，自己背个大袋子到偏远区县去找销售点。而很多时候，他都吃了闭门羹，偶尔听到“我们有供货方，以后考虑吧”，他都激动半天。“那时我一心想着尽快发展客户，有时一天只能吃一顿饭，一个月下来整个人都快虚脱了。”

在两个月里，他跑遍了6个城市的茶叶零售店，但是没有得到任何回报。

李健的茶叶门市经历了整整14个月的萧条后才开始复苏。在这期间，他不断听到类似他这种门外汉茶业门市倒闭的消息，他的朋友也劝他收手。李健经过激烈的思想斗争后，咬着牙告诉朋友：“我已经喜欢上了这个行业，每个行业起步都会有艰难和困苦，更何况我还没有认输。”

随着对茶经的深入了解和对市场的辛勤开拓，李健的门市第13个月开始有了一点利润，就在2003年春节前的一个月，他的门市赚回了之前的所有投资，还略有盈余。2004年，李健的茶叶门市纯利润达20多万元。

事实证明：只要有恒心，铁棒也能磨成针。看一个人，不必看他辉煌耀眼、春风得意之时，而应看他身处逆境时是怎样艰难跋涉的。执著是人类的一种美德，任何天赋、才华、强势都不能代替。不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江河。千里之行始于足下，做任何事情都必须有恒心。

对于能够持之以恒、具有坚忍不拔意志的人，上帝也会为他让出一条通往成功的道路。在你奋斗的大道上永远不会有坦途，但你必须记住：最困难的时候，也就是我们离成功最近的时候。

放低姿态，像南瓜一样默默成长

《伊索寓言》中有这样一个故事：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一只狐狸喜欢自夸自大，它以为森林中自己最大。

傍晚，它单独出去散步，走路的时候看见一个映在地上的巨大影子，觉得很奇怪，因为它从来没有见过那么大的影子。后来，它知道是它自己的影子，就非常高兴。它平常就以为自己伟大、有优越感，只是一直找不到证据可以证明。

为了证实那影子确实是自己的，它就摇摇头，那个影子的头部也跟着摇动，这证明影子是自己的。它就很高兴地跳舞，那影子也跟着它舞动。它继续跳，正得意忘形时，来了一只老虎。狐狸看到老虎也不怕，就拿自己的影子与老虎比较，结果发现自己的影子比老虎大，就不理它，继续跳舞。老虎趁着狐狸跳得得意忘形的时候扑了过去，把它咬死了。

一个人若种植信心，他会收获品德。一个人若种下骄傲的种子，他必收获众叛亲离的果子，甚至带来不可预知的危险，就像那只自夸自大、自我膨胀的狐狸一样。

但高傲的姿态，却是现代人的通病。大家都想吸引别人的目光，殊不知这目光可能投来善意，也可能投来恶意。越是高调的人，越容易成为众矢之的。老子在《道德经》中说："生而不有，为而不恃，功成而不居。"又说："功成名遂，身退，天之道。"如果成功之后，只知自我陶醉，迷失于成果之中停滞不前，那就是为自己的成就画了句号。

成功常在辛苦日，败事多因得意时。切记：不要老想着出风头。一个人的成绩都是在他谦虚好学、伏下身子踏实肯干的时候取得的，一旦骄气上升、自满自足，必然会停止前进的脚步。

有人会说，大凡骄傲者都有点本事、有点资本。你看，《三国演义》中"失荆州"的关羽和"失街亭"的马谡不是都熟读兵书、立过大功吗？这种说法其实是只看到了事情的表面，而没看到事情的本质。关羽之所以"大意失荆州"，马谡之所以"失街亭"，不正是因为他们自以为"有资本"而铸成的大错吗？

一个人有一点能力，取得一些成绩和进步，产生一种满意和喜悦感，这是无可厚非的。但如果这种"满意"发展为"满足"，"喜悦"变为"狂妄"，那就成问题了。这样，已经取得的成绩和进步，将不再是通向新胜利的阶梯和起点，而成为继续前进的包袱和绊脚石，那就会酿成悲剧。

在这个世界上，谁都在为自己的成功拼搏，都想站在成功的巅峰上风光一下。但是成功的路只有一条，那就是放低姿态，不断学习。在通往成功的路上，人们都行色匆匆，有许多人就是在稍一回首、品味成就的时候被别人超越了。因此，有位成功人士的话很值得我们借鉴："成功的路上没有止境，但永远存在险境；没有满足，却永远存在不足；在成功路上立足的最基本的要点就是学习，学习，再学习。"

要想在成功的道路上走得既坚定又稳健，必须放低自己，戒骄戒躁，永不自满。千万不要做半杯水，要以一种空杯心态虚心学习，养成进取的良好学习习惯。这样，我们才会在有所成绩的基础上更进一步，才会在成功路上走下去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十七章 莫苛求，面对现实要有一颗平常心





不完满才是人生

一位名叫奥里森的人希望寻找到一个完美的人生，他某天有幸遇到了一位女士，她告诉奥里森她能帮他实现愿望，并把他带到了一所房子前让他选择他的命运。奥里森谢过了她，向隔壁的房间走去。里面的房间有两个门，第一个门上写着“终生的伴侣”，另一个门上写的是“至死不变心”。奥里森忌讳那个“死”字，于是便迈进了第一个门。接着，又看见两个门，左边写着“美丽、年轻的姑娘”，右面则是“富有经验、成熟的妇女和寡妇们”。当然可想而知，左边的那扇门更能吸引奥里森的心。可是，进去以后，又有两个门。上面分别写的是“苗条、标准的身材”和“略微肥胖、体型稍有缺陷者”。用不着多想，苗条的姑娘更中奥里森的意。

奥里森感到自己好像进了一个庞大的分拣器，在被不断地筛选着。下面分别看到的是他未来的伴侣操持家务的能力，一扇门上是“爱织毛衣、会做衣服、擅长烹调”，另一扇门上则是“爱打扑克、喜欢旅游、需要保姆”。当然爱织毛衣的姑娘又赢得了奥里森的心。

他推开了把手，岂料又遇到两个门。这一次，令人高兴的是，介绍所把各位候选人的内在品质也都分了类，两个门分别介绍了她们的精神修养和道德状态：“忠诚、多情、缺乏经验”和“天才，具有高度的智力”。

奥里森确信，他自己的才能已能够应付全家的生活，于是，便迈进了第一个房间。里面，右侧的门上写着“疼爱自己的丈夫”，左侧写的是“需要丈夫随时陪伴她”。当然奥里森需要一个疼爱他的妻子。下面的两个门对奥里森来说是一个极为重要的抉择：上面分别写的是“有遗产，生活富裕，有一幢漂亮的住宅”和“凭工资吃饭”。理所当然地，奥里森选择了前者。奥里森推开了那扇门，天啊……已经上了马路了！那位身穿浅蓝色制服的门卫向奥里森走来。他什么话也没有说，彬彬有礼地递给奥里森一个玫瑰色的信封。奥里森打开一看，里面有一张纸条，上面写着：“您已经‘挑花了眼’。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人不是十全十美的。在提出自己的要求之前，应当客观地认识自己。像奥里森那样渴求人生的完美，不仅对自己的心灵带来沉重负担，也是“不可能完成的任务”。其实人生当有不足才是一种“圆满”，因为不完美才让人们有盼头、有希望。古人常说人生不如意事十之八九，聪明的人应该明白这个道理。

古时候，一户人家有两个儿子。当两兄弟都成年以后，他们的父亲把他们叫到面前说：在群山深处有绝世美玉，你们都成年了，应该做探险家，去寻求那绝世之宝，找不到就不要回来。兄弟俩次日就离家出发去了山中。

大哥是一个注重实际不好高骛远的人。有时候，发现的是一块有残缺的玉，或者是一块成色一般的玉甚至那些奇异的石头，他都统统装进行囊。过了几年，到了他和弟弟约定的汇合回家的时间。此时他的行囊已经满满的了，尽管没有父亲所说的绝世完美之玉，但造型各异、成色不等的众多玉石，在他看来也可以令父亲满意了。

后来弟弟来了，两手空空，一无所得。弟弟说，你这些东西都不过是一般的珍宝，不是父亲要我们找的绝世珍品，拿回去父亲也不会满意的。我不回去，父亲说过，找不到绝世珍宝就不能回家，我要继续去更远更险的山中探寻，我一定要找到绝世美玉。哥哥带着自己的那些东西回到了家中。父亲说，你可以开一个玉石馆或一个奇石馆，那些玉石稍一加工，都是稀世之品，那些奇石也是一笔巨大的财富。短短几年，哥哥的玉石馆已经享誉八方，他寻找的玉石中，有一块经过加工成为不可多得的美玉，被国王御用为传国玉玺，哥哥因此也成了倾城之富。在哥哥回来的时候，父亲听了他介绍弟弟探宝的经历后说，你弟弟不会回来了，他是一个不合格的探险家，他如果幸运，能中途所悟，明白至美是不存在的这个道理，是他的福气。如果他不能早悟，便只能以付出一生为代价了。

很多年以后，父亲的生命已经奄奄一息。哥哥对父亲说要派人去寻找弟弟。父亲说，不必去找，如果经过了这么长的时间和挫折都不能顿悟，这样的人即便回来又能做成什么事情呢？

世间没有纯美的玉，没有完美的人，没有绝对的事物，为追求这种东西而耗费生命的人，是多么得不值！人也是如此，智者再优秀也有缺点，愚者再愚蠢也有优点。对人多做正面评估，不以放大镜去看缺点，生活中对己宽、对人严的做法，必遭别人唾弃。避免以完美主义的眼光，去观察每一个人，以宽容之心包容其缺点。责难之心少有，宽容之心多些。没有遗憾的过去无法链接人生。对于每个人来讲，不完美是客观存在的，无须苛求，怨天尤人。



苛求完美，生活会和你过不去

“金无足赤，人无完人。”即使是全世界最出色的足球选手，10次传球，也有4次失误；最棒的股票投资专家，也有马失前蹄的时候。我们每个人都不是完人，都有可能存在这样

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或那样的过失，谁能保证自己的一生不犯错误呢？也许只是程度不同罢了。如果你不断追求完美，对自己做错或没有达到完美标准的事深深自责，那么一辈子都会背着罪恶感生活。

过分苛求完美的人常常伴随着莫大的焦虑、沮丧和压抑。事情刚开始，他们就担心失败，生怕干得不够漂亮而不安，这就妨碍了他们全力以赴地去取得成功。而一旦遭遇失败，他们就会异常灰心，想尽快从失败的境遇中逃离。他们没有从失败中获取任何教训，而只是想方设法让自己避免尴尬的场面。

很显然，背负着如此沉重的精神包袱，不用说在事业上谋求成功，在自尊心、家庭问题、人际关系等方面，也不可能取得满意的效果。他们抱着一种不正确和不合逻辑的态度对待生活和工作，他们永远无法让自己感到满足。

张爱玲在她的小说《红玫瑰与白玫瑰》中写了男主角佟振保的爱恋，同时也一针见血地道破了男人的心理以及完美之梦的破灭：白玫瑰有如圣洁的恋人，红玫瑰则是热烈的情人。娶了白玫瑰，久而久之，变成了胸口的一粒白米饭，而红玫瑰则有如胸口的痧痣；娶了红玫瑰，年复一年，则变成蚊帐上的一抹蚊子血，而白玫瑰则仿佛是床前明月光。

事实上，世界上根本就没有真正的“最大、最美”，人们要学会不对自己、他人苛求完美，对自己宽容一些，否则会浪费掉许许多多的时间和精力，最终只能在光阴蹉跎中悔恨。

世界并不完美，人生当有不足。对于每个人来讲，不完美的生活是客观存在的，无须怨天尤人。不要再继续偏执了，给自己的心留一条退路，不要因为不完美而恨自己，不要因为自己的一时之错而埋怨自己。看看身边的朋友，他们没有一个是十全十美的。

完美往往只会成为人生的负担，人绷紧了完美的弦，它却可能发不出优美的声音来。那些爱自己、宽容自己的人，才是生活的智者。

完美只是海市蜃楼的幻想

在佛教的《百喻经》中，有这样一则可笑而发人深省的故事。

有一位先生娶了一个体态婀娜、面貌娟秀的太太，俩人恩恩爱爱，是人人称羡的神仙美眷。这个太太眉清目秀，性情温和，美中不足的是长了个酒渣鼻子，好像失职的艺术家，对于一件原本足以称傲于世间的艺术精品，少雕刻了几刀，显得非常的突兀怪异。

这位先生对于太太的鼻子终日耿耿于怀。一日出外去经商，行经贩卖奴隶的市场，宽阔的广场上，四周人声沸腾，争相吆喝出价，抢购奴隶。广场中央站了一个身材单薄、瘦小清癯的女孩子，正以一双汪汪的泪眼，怯生生地环顾着这群如狼似虎，决定她一生命运的大男人们。

这位先生仔细端详女孩子的容貌，突然间，他被深深地吸引住了。好极了！这个女孩子的脸上长着一个端端正正的鼻子，不计一切，买下她！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这位先生以高价买下了长着端正鼻子的女孩子，兴高采烈，带着女孩子日夜兼程赶回家门，想给心爱的妻子一个惊喜。到了家中，把女孩子安顿好之后，他用刀子割下女孩子漂亮的鼻子，拿着血淋淋而温热的鼻子，大声疾呼：

“太太！快出来哟！看我给你买回来最宝贵的礼物！”

“什么样贵重的礼物，让你如此大呼小叫的？”太太狐疑不解地应声走出来。

“你看！我为你买了个端正美丽的鼻子，你戴上看看。”

这位先生说完，突然抽出怀中锋锐的利刃，一刀朝太太的酒渣鼻子砍去。霎时太太的鼻梁血流如注，酒渣鼻子掉落在地上，他赶忙用双手把端正的鼻子嵌贴在伤口处。但是无论他如何的努力，那个漂亮的鼻子始终无法黏在妻子的鼻梁上。

可怜的妻子，既得不到丈夫苦心买回来的端正而美丽的鼻子，又失掉了自己那虽然丑陋但是货真价实的酒渣鼻子，并且还受到无端的刀刃创痛。而那位糊涂丈夫的愚昧无知，更叫人可怜！

这个行为虽然让人觉得有些可笑，但是人们追求完美的心理，却与文中那个手拿利刀的丈夫如出一辙。有些人以为自己追求完美的心理是积极向上的表现，其实他们才是最可怜的人，因为他们是在追求不完美中的完美，而这种完美，根本不存在。也就是说他们所有的追求如海市蜃楼，只是一个幻影而已。

俗话说：“人无完人，金无足赤。”人生确实有许多不完美之处，每个人都会有这样那样的缺憾，真正完美的人是不存在的，即使是中国古代的四大美女，也有各自的不足之处。历史记载，西施的脚大，王昭君双肩仄削，貂蝉的耳垂太小，杨贵妃还患有狐臭。道理虽然浅显，可当我们真正面对自己的缺陷，生活中不尽如人意之处时，却又总感到懊恼、烦躁。



绝对的光明如同完全的黑暗

人人都热爱光明，但绝对的光明是不存在的。如果真出现了绝对的光明，那也就无所谓光明与黑暗了，人们将如同在绝对的黑暗中一样。因此，万事都有缺陷，没有一个是圆满的。人世间做人做事之难，也在于任何事都很少有真正的圆满。但正是有这种不完满的存在，我们才有了丰富多彩的人生。

我们可以这样说，人生的剧本不可能完美，但是可以完整。当你感到了缺憾，你就体验到了人生五味，你便拥有了完整人生——从缺憾中领略完美的人生。

人生在世，起初谁都希望圆满：读书能上自己理想的学校，念自己喜欢的专业，做自己擅长的工作，娶（嫁）自己中意的人……然而，我们绝大多数人经历的也许是这样的生活：上了一个还不错的学校，学了一个不算讨厌的专业，干了一份糊口的工作，和

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一位还说得过去的人相伴一生。与原来的设定难免会有巨大的悬殊，无论是王侯将相还是凡夫俗子，所有人的人生都会有遗憾，都不会圆满。完美永远只存在于我们的想象中，它是我们的愿望，但却不可实现。

有时候，一时的丰功伟绩，从历史的角度看，却恰恰相反。乾陵有一块“无字碑”，也称丰碑，是为女皇武则天立的一块巨大的无字石碑。据说，“无字碑”是按武则天本人的临终遗言而立的，其意无非是功过是非由后人评说。武则天辉煌一时，临终前在经历了被逼退位之后，便预见到她身后将面临的无休止的荣辱毁誉的风风雨雨。所以做人做事，不管成功也好，失败也好，不管成功与失败，做到没有后患的，只有最高智慧的人才能够做到，普通人不容易做到，这就是人生在世的最高处。

世上难有真正的圆满，不妨换个角度来看一时的缺陷与失落。台湾作家刘墉先生写过这样一则故事：

他有一个朋友，单身半辈子，快50岁了，突然结了婚，新娘跟他的年龄差不多，徐娘半老，风韵犹存。只是知道的朋友都窃窃私语：“那女人以前是个演员，嫁了两任丈夫都离了婚，现在不红了，由他拾了个剩货。”话不知道是不是传到了他朋友耳里！

有一天，朋友跟刘墉出去，一边开车，一边笑道：“我这个人，年轻的时候就盼着开奔驰车，没钱买不起，现在呀！还是买不起，只好买辆二手车。”他开的确实是辆老车，刘墉左右看着说：“二手？看来很好哇！马力也足。”

“是啊！”朋友大笑了起来，“旧车有什么不好？就好像我太太，前面嫁了个四川人，后来又嫁了个上海人，还在演艺圈二十多年，大大小小的场面见多了，现在，老了，收了心，没了以前的娇气、浮华气，却做得一手四川菜、上海菜，又懂得布置家。讲句实在话，她真正最完美的时候，反而都被我遇上了。”

“你说得真有理，”刘墉说，“别人不说，我真看不出来，她竟然是当年的那位艳星。”“是啊！”他拍着方向盘，“其实想想自己，我又完美吗？我还不是千疮百孔，有过许多往事、许多荒唐？正因为我们都走过了这些，所以两个人都成熟，都知道让，都知道忍，这种‘不完美’正是一种‘完美’啊！……”

“不完美”正是一种“完美”！我们老了，都锈了，都千疮百孔，总隔一阵子就去看医生，来修补我们残破的身躯，我们又何必要求自己拥有的人、事、物，都完美无瑕、没有缺点呢？

我们每一个人的生命，都被上苍划了一个缺口，虽然你不想要这个缺口，但是这个缺口却如影随形地跟着你。人生就像是一个残缺不全的圆，没有一个人的生活是圆满的，也许正是因为认识到了每个生命都有欠缺，所以我们的人生才因此而更加美丽。正如美神维纳斯的断臂，她的存在和闻名世界不能不说是一个意外。创作者的最初的意图显然是要塑造一个完美的塑像，哪个雕塑家会去追求一件残缺的艺术品来证明自己？然而，维纳斯的断臂则恰恰证明了残缺的美才是真正的完美。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人生如远行，走哪一条路都意味着放弃另一条路。不同的人生道路留下不同的缺憾，诸葛亮有诸葛亮的缺憾，贾宝玉有贾宝玉的缺憾。犹如夜幕里蕴藏着光明，缺憾之中不仅埋藏着逝去的青春和曾经的梦想，缺憾的背后还隐伏着许多生命的契机。

缺憾人生，使人类有了理想。理想，是一种可望而不可即的东西。或者说，就它的不能实现性而言才是理想。人生有缺憾，我们才有追求完美的理想和热情，也只有接受人生的缺憾性，我们才能真正理解和追求完美人生。

每个人在人生的旅途中，都会经历许多不尽如人意之事。偶然的失落与命运的错失本来是具有悲剧色彩的，但是因为命运之手的指点，结局反而会更加圆满。如果懂得了圆满的相对性，对生命的波折、对情爱的变迁，也就能云淡风轻处之泰然了。

人活一世，每个人都在争取一个完满的人生。然而，自古及今，海内海外，一个百分之百完满的人生是没有的，其实，不完满才是人生。正如西方谚语所说："你要永远快乐，只有向痛苦里去找。"你要想完美，也只有向缺憾中去寻找。所以得失荣辱我们大可不必放在心上，有了痛苦我们才会珍惜快乐的时光，有了不算完满的人生才称得上完美。

人生原来就是不圆满的，能够认识到这一点，我们便不会去苛求我们的人生，也不会去苛求他人。只有一个懂得接受的人才会更懂得去珍惜。



思想成熟者不会强迫自己做"完人"

莎士比亚说："聪明的人永远不会坐在那里为他们的损失而悲伤，却会很高兴地去找出办法来弥补他们的创伤。"

如果你做了还感到不好，改了还感到不快，考了99分还嫌不是100分，刻意追求完美，这样定会"累"，这种情况必须要改善。

请瞧瞧你手中的"红富士"，它们并不处处圆润，却甘甜润喉，再近一点儿看看牡丹，它上面也可能有一两个虫眼却贵气十足，令百花折服。花无完美，果无完美，何况人生！

思想成熟的人不会强迫自己做"完人"，他们允许自己犯错误，并且能采取适度的方式正确地对待自己的错误。

在这个世界上，谁都难免犯错误，即使是四条腿的大象，也有摔跤的时候。"人要不犯错误，除非他什么事也不做，而这恰好是他最基本的错误"。

反省是一种美德。不反省不会知道自己的缺点和过失，不悔悟就无从改进。

但是，这种因悔悟而责备自己的行为应该适可而止。在你已经知错、决定下次不再犯的时候，就是停止后悔的最好的时候。然后，你就应该摆脱这悔恨的纠缠，使自己有心情去做别的事。如果悔恨的心情一直无法摆脱，而你一直苛责自己，懊恼不止，那就是一种病态，或可能形成一种病态了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你不能让病态的心情持续。你必须了解它是病态，一旦精神遭受太多折磨，有发生异状的可能，那就严重了。

所以，当你知道悔恨与自责过分的时候，要相信自己能够控制自己，告诉自己“赶快停止对自己的苛责，因为这是一种病态”。为避免病态具体化而加深，要尽量使自己摆脱它的困扰。这种自我控制的力量是否能够发挥，决定一个人的精神是否健全。

人人都可能做错事，做了错事而不知悔改，那是不对的；知道悔改，即为好人。所谓放下屠刀，立地成佛，过去的既已无可挽回，那么只有以后坚决行善才可以补偿。每个人都有缺点，这是为什么我们要受教育。教育使我们有能力认识自己的缺点并加以改正，这就是进步。但在知道随时发现自己的缺点并随时改正之外，更要注意建立自己的自信，尊重自己的自尊。

有人一旦犯了错误，就觉得自己样样不如人，由自责产生自卑，由于自卑而更容易受到打击。经不起小小的过失，受到了外界一点点轻侮或为任何一件小事，都会痛苦不已。

一个人缺少了自信，就容易对周围环境产生怀疑与戒备，所谓“天下本无事，庸人自扰之”。

面对这种“无事自扰”的心境，最好的方法是努力进修，勤于做事，使自己因有进步而增加自信，因工作有成绩而增加对前途的希望，不再向后做无益的回顾。

进德与修业，都能建立一个人的自信心和荣誉感。对自己偶尔的小错误、小疏忽，不要过分苛责。

自尊心人人都有，但没有自信做基础，就会使人变为偏激狂傲或神经过敏，以致对环境产生敌视与不合作的态度。要满足自尊心，只有多充实自己，使自己减少“不如人”的可能性，而增加对自己的信心。

做好人的愿望当然值得鼓励，但不必“好”到一切迁就别人，凡事委屈自己，更不能希望自己好到没有一丝缺点，而且发现缺点就拼命“修理”自己。一个健全的好人应该是该做就做，想说就说，一切要求合情合理之外，如果自己偶有过失，也能潇洒地承认：“这次错了，下次改过就是。”不必把一个污点放大为全身的不是。



阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵

汪国真有诗云：“我微笑着走向生活 / 无论生活以什么方式回敬我 / 报我以平坦吗 / 我是一条欢快奔流的小河 / 报我以崎岖吗 / 我是一座大山挺峻巍峨……”谁能说人生没有遗憾、没有失落，失落中只伴随着忧郁，阳光照不到你的生活；只有微笑着走向生活，才发现原来沿途开满了花朵。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

体会了没有脚的痛楚，才明白为没有鞋子而哭泣是多么浅薄；经历了归途的风雨坎坷，蓦然回首，才发现来时的路却是怎样美丽的一种风景。

没有人能够完全把握前路的东西，但却也没有理由不微笑走向生活……

古语云：“甘瓜苦蒂，物不全美。”从理念上讲，人们大都承认“金无足赤，人无完人”。正如世界上没有十全十美的东西一样，也不存在什么精灵通神的完人。但在认识自我、看待别人这一具体问题上，许多人仍然习惯于追求完美，求全责备，对自己要求样样都是，对别人也往往是全面衡量。

任何人总是有优点和缺点两个方面。俗话说“寸有所长，尺有所短”，“十个手指不一般齐”。长处再多的人，也不免有所短；缺点再多的人，也必定有所长。

美国大发明家爱迪生，有一千多项发明，被誉为“发明大王”。但他在晚年，却固执地反对交流输电，一味地主张直流输电；电影艺术大师卓别林创造了深刻而生活的喜剧艺术形象，但他却极力反对有声电影；创立了《相对论》的20世纪最伟大的科学家爱因斯坦，他的智慧带来了科学思想的革命，却不能处理好自己的家庭关系……奥地利圆舞曲之王约翰·施特劳斯逝世100周年之际，一本新出版的传记以几百封从未曝光的书信为依据指出，这位创作了《蓝色多瑙河》等许多著名圆舞曲的施特劳斯，其实动作笨拙，不会跳舞。他还害怕阳光，非常胆小，也害怕黑暗，不敢独处，没有半点儿幽默感。真正的施特劳斯与众人想象中的活泼形象完全不同。

这些事实说明，大师、著名人物也都不是完人、超人，也不可能十全十美。他们的缺点和失误比之于他们给予人类的贡献，当然是次要的。但通过这些事实，我们应当明白，人无完人，人生必有缺憾，才是真实的，正常的。

维纳斯塑像的断臂，引得众多的学者、文人、工匠进行思考、论证、试验，想对她的断臂进行重新“安装”。可是，种种假设和计划均告失败。于是，围绕在维纳斯身上的神秘感越来越浓。作为爱神，断臂的维纳斯似乎更受人们的喜爱，也更能引起人们作种种的猜想和遐思。由此可见，并不完美的缺憾之处从某种意义上看不也是一种美吗?

所以，当缺憾也成为一种美的时候，面对生活中仅有的一些不顺利，你除了恬淡接受，泰然处之，还有什么其他的选择吗?



包容不完美，才有完美的心境

真正幸福的人生，难以圆满。“喜欢月圆的明亮，就要接受它有黑暗与不圆满的时候；喜欢水果的甜美，也要容许它通过苦涩成长的过程”，人生总是“一半一半”，在人生的乐、成、得、生中，包容不完美，才是真正完整的幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“岂无平生志，拘牵不自由。一朝归渭上，泛如不系舟。”白居易曾在《适意》中这样表达过自己对自由生命的向往之情。自古以来，失意的文人墨客常常寄情于山水之间，希望能在游玩嬉戏的清逸洒脱中陶冶性情，驱除烦恼。闲来寄情山水，春鸟林间，秋蝉叶底，淙淙流水过竹林；四山如屏，烟霞无重数，荒径飞花桥自横。这般景象之中，也有叶的坠落，花的凋零，但置身其中却能拥有完美的心境。

很多人都执著于追求完美的人生，凡事要求完美固然很好，以示精益求精，更上一层楼，但星云大师却不断地给世人以警醒：有的人因小小的缺陷而全盘否定人生的意义，有的人因为小小的遗憾而将手中的幸福全部放弃，这样追求完美，有时反而因噎废食，流于吹毛求疵，不管于自己还是于他人，都是一种不必要的辛苦。

人生，永远都是缺憾的。佛学里把这个世界叫做“婆娑世界”，翻译过来便是能容忍许多缺陷的世界。这个世界本来就是有缺憾的，如果没有缺憾就不能称其为“人世间”。在这个缺憾的世间，便有了缺憾的人生。因此苏东坡词曰：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全……”这是人生的实相所在。

人生实相，就如一只飘摇的生命之舟，无所牵系，却有各种承载。小船向前行进的时候，苦与乐、爱与恨、善与恶、得与失、成功与失败、聪明与愚钝……纷纷从两侧上船，它们都是生命的必然伴侣。

如此看来，生命是有缺陷的，我们不能只接受幸福的垂青，却把不和谐的因素完全屏蔽。

面对人生缺憾，星云大师主张该留有余地，他认为尽善尽美并不是绝对好，这与清人李密庵主张所谓“半”的人生哲学一样，都在告诫世人不要过度追求圆满。日本有一派禅宗书道在挥毫泼墨时总留下几处败笔，都是意在暗示人生没有百分之百的圆满完美。更有日本东照宫的设计者因为自觉太完美，恐怕会遭天谴，故意把其中一支梁柱的雕花颠倒。

“我走过阳关大道，也走过独木小桥。路旁有深山大泽，也有平坡宜人；有杏花春雨，也有塞北秋风；有山重水复，也有柳暗花明；有迷途知返，也有绝处逢生。”这是已逝的国学大师季羡林对自己人生的总结，他坦承自己的人生并不完美，但正是这种不圆满才是真正的人生。

在每个人心里都有追求完美的冲动，当他对现实世界的残酷体会得越深时，对完美的追求就会越强烈。这种强烈的追求会使人充满理想，但追求一旦破灭，也会使人充满绝望。这个世界上没有任何一种事物是十全十美的，或多或少总有瑕疵，我们只能尽最大的努力使之更加美好，却永远不可能做到完美。所以，一个智者应该明白这个道理：凡事切勿苛求，与其追求那如镜花水月一般不可触及的完美，不如勤恳务实，才会活得更加快乐。

其实，人生也正是因为有所缺失才会有所获得，就如同一个残缺的木桶，虽然每次担水回家之后你都无法获得一整桶的水，但是某一天，当你再次从这条路上经过时，也许会发现路旁各色的小花，嗅到淡淡的花香。一天、一月、一年，从残缺的木桶中滴落的泉水浇灌了路旁的草籽花粒，它们便在这残缺的遗憾中破土而出，带给人意外的美丽惊喜。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



从容地接受人生中的变故

生活不是一帆风顺的，总有一些波折和惊险，也许今天让你拥有所有，明天又会让你一无所有。人生活在这个世上，或者遇到困难，或者遇到挫折，或者遇到变故，或者遇到不顺心的人和事，这些都是正常现象。然而，有的人遇到这些现象时，或心烦意乱，或痛苦不堪，或萎靡消沉，或悲观失望，甚至失去面对生活的勇气。

不可否认，当这些现象出现时，会影响人的思维判断，会刺激人的言行举止，会打击人面对生活的勇气。比如，当你在工作中受到了上司的批评后，你会情绪低落；当你在生活中遇到别人误会你时，你会感到气愤和委屈；当你失去亲人朋友时，你会悲痛至极；当你在仕途中遇到不顺时，你会怨天尤人。

这些表现也都很正常，因为人是会思维的高级感情动物，这也是区别于一切低级动物的根本。但这些表现不能过而极之，否则你会活得很累、很不开心、很不幸福。

人在生活中，要学会用阳光般的心态面对生活。所谓阳光心态，就是一种积极的、向上的、宽容的、开朗的健康心理状态。因为，它会让你开心、催你前进，它会让你忘掉劳累和忧虑；

当你遇到困难时，它会给你克服困难的勇气，它会让你相信“方法总比困难多”，让你去检验“世上无难事，只要肯登攀”的道理；

当你遇到不顺时，它会让你的头脑更加理性，让你不是悲观失望、而是反思自己的做事方法、做人原则，让你有则改之，无则加勉；

当你遇到委屈时，它会给你安慰，给你容人之度，让你的心胸像大海一样宽阔，志向像天空一样高远；

当你遇到变故时，它会让你化悲痛为力量，让你感受到自然规律不可违，顺其自然则是福的真谛；

它会让你的眼光更加深邃，洞察社会的能力更加敏锐，对待生活的态度更加自然，面对人生的道路更加自信。

任何人对未来都会有所期待，所以每个人对生活自然也都会有所选择，既然有了选择，就要勇于为自己的选择承担一切责任。谁都希望一生有所作为并能有所成就，成就感是激励人生全力奔赴美好未来的照明灯，点亮这盏照明灯的能源就是自己付出的心血和汗水。但一时落败是不是就意味着没有作为没有成就了呢？未必，从中总结到的经验教训就是为了有所作为取得的最大成就，它同样能发出异常明亮的光辉照亮前行的道路。

所以，面对坎坷时无需烦恼，该来的总会来，再黑的夜晚也会有黎明到来的那一刻。不管生活多么曲折，只要拥有积极乐观的心态就能挺过冰冷的长夜，迎来美好的明天。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

何必寻求完美，生活本身就不完美

有的人有美貌却得不到幸福，有的人有金钱却失去了亲情和爱情，有的人有智慧却失去了快乐，有的人得到梦想却没有了健康。有志未必有心，有心未必有力，有力未必有钱，有钱未必有情，有情未必有爱，有爱未必有缘，有缘未必有份，有份又未必能在一起和平相处。

追求完美当然是无可厚非的，这本身就是一种积极的生活态度。如果人人都安于现状，没有了高远的目标，失去了奋斗的动力，那么生活也就不再精彩，生命也将失去原本的意义。但是，如果过分地看重完美、过度地苛求完美，最终只会让自己伤痕累累。

苛求完美的人一般都不愿意面对自己的不足和缺点，对自己、他人都很挑剔。比如，经常让自己保持优雅的姿态、不俗的气质、温柔的谈吐，总是为自己制定过高的理想标准或为一个自认为不优雅的姿态紧张焦虑，都不是一种健康的心理。

人生不必追求完美，生命本身就是一种过程。平静的湖水，投入一颗石子，便有生动的涟漪；蔚蓝的天空，飞过一行大雁，便有深邃的意境；我们平淡的人生，需要一点波折，才会产生活力。在人生中，有一点点苦，有一点点甜，有一点点希望，也有一点点无奈，生活会更生动、更美满、更韵味悠长。

生活中根本就不存在完美。因为“完美”太抽象，太不切实际，生活是具体的，有许多遗憾也是无法避免的。假如我们在心理上接受并战胜了这些，我们的内心就会稳健许多，也会重新感受到生活的乐趣。

有缺陷的人生才是真实的人生，追求并没有错，但没必要刻意去追求，凡事顺其自然，人生就是经历，快乐地过好每一天。在个人成长的过程中，成功的感觉的确能够激励人，然而换个角度来看，虽然你有难以实现的理想，但在别人看来，你永远有使别人羡慕的地方。成功有大有小，因人而异，何况成功的定义也不同。

不要以为只要自己尽心尽力去做的事，就一定会达到完美。明白自己真正想要的是什么，不要苛求自己，也不要太在乎别人的言论，你是活在自己的心里而不是别人的眼里，要为活出自己的特色、活出自己的风格而努力。

有位渔夫从海里捞到一颗晶莹圆润的大珍珠，爱不释手，但是美中不足的是珍珠上面有个小黑点。渔夫想，如果能将小黑点去掉，珍珠将变成无价之宝。可是渔夫剥掉一层，黑点仍在；再剥一层，黑点还在；一层层剥到最后，黑点没有了，珍珠也不复存在了。

其实，有黑点的珍珠不见得不美丽，其可贵之处正在于它的浑然天成，但是如果这样苛求完美就会把原本并不完美的美好也剥除了。

这样的苛求得不偿失。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹

平心而论，谁也不希望自己的生命经常忍受磨炼——折磨式的历练，哪怕真的是因此可以增加人生的美丽，也不会有人欢呼着说："啊，我多么喜欢折磨式的历练呀。"人总是向往平坦和安然的。然而，不幸的是，折磨对生命之袭来，并不以人的主观愿望为转移，无论人们喜欢与否，它只管我行我素，甚至有时还要强加于人，谁奈它何?

既然不幸是无法逃脱的，那么人们为什么不让自己振作起来去迎接这挑战呢?为什么不能把它变作某种养分去滋润自己的美丽呢?人们回避磨炼，是因为不想忍受它，当回避不了时，人们又说，磨炼原来是可以美丽人生的。既然这样，我们就主动迎战吧。

遇到一件事，如果你从乐观的方面去想，你就会有一种积极的心态，结果通常也会是好的；如果从悲观的方面去想，你的心态就会变得很消极，结果通常也是糟糕的。

生命因接纳不幸而美丽，关键在于人对磨炼认识的角度和深度。应该说，磨炼本身就具有美丽人生的功能，假若由于认识上的原因，反让磨炼把自己丑化了，这就有点雪上加霜的味道了，除了磨炼的起因之外，谁也不能怪。所以也并非说谁的生命都会因磨炼而美丽，人生丑陋者也大有人在。

生命因接纳不幸而美丽，不仅仅因为生命需要在磨炼中成长，主要在于磨炼对生命的不可回避性。人群之中，物欲横流，而且方向和力度又不尽相同，谁料得到何时何地就会滋生出一种针对自己的折磨来呢?料不到又必须随，随又不想使自己一蹶不振地消沉，这样经过努力，使其转化为对自己有用的能量，就成为人之不选之选。这时候的磨炼对生命来说，已变作美丽的阶梯，虽然阶梯的旁边充满荆棘，但在阶梯尽处却充满鲜花，坦然走过荆棘，就必然会置身于另外一重天地。

生命因接纳不幸而美丽，还在于它使人生收获了用金钱也买不到的某种负面阅历。人生阅历以正面的居多，人生教诲以善良的居多，这些东西都构不成对人生的考验，唯有折磨具备这种恶质。常言说"猪圈难养千里马，花盆难栽万年松"，为什么会是这样的呢?就是因为其缺乏考验的机会。不光是此，生活中的其他事情也一样，凡没有接受过考验者，就很难断言它是否完整和美丽。而这种考验，又不是谁有计划地出的考题，它不期然而然地就横亘在了人的面前，使人猝不及防。由于它的这种突发性质，使它对于人的考验意味就足得很。经此一番挣扎磨炼，人没有颓废，反而更加精神了，这样的生命不走向美丽还走向哪里呢?

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

付出不一定得到回报

经常听到很多人抱怨老天对他不公平、抱怨对爱情友情亲情事业的付出没有回报。其实老天对任何人都是公平的，它赐予了你生命，而要在生命中增加色彩就要看你的造化了。事实上，老天对任何事情的付出都有回报，有些是给了你一个不起眼的无形的回报，无形的幸福不知道在你身边徘徊了多久，你用心去体会了吗?

如果你觉得自己的付出和收获得到不到正比，或许是因为你的心态和认知出了偏差，不如换一个角度想一想，将会“柳暗花明又一村”。

以工作为例吧。在形形色色的问题面前，在人生的每一次关键时刻，聪明的员工会灵活地运用智慧，做正确的判断，选择属于自己的正确方向。同时，他会随时检视自己选择的角度是否产生了偏差，适时地进行调整，而不是以坚持到底为目的，只凭一套哲学，便欲强渡职场中的所有关卡。时时留意自己执著的意念是否与成功的法则相抵触，追求成功，并非意味着我们必须全盘放弃自己的执著，去迁就成功法则，只需在意念、方法上做灵活的修正，我们就会离成功越来越近。

但是不聪明的员工，往往以为拼命努力就能收获自己想要的，不愿放弃现在所坚持的，那么尽管他再付出，也注定离收获越来越远。

有时候，放弃也是一种收获。

放弃了这一种执著，你或许会获得其他的坦途，相比起不灵活的“不撞南墙不回头”，这样的放弃才是一种智慧和通达。

所以我们要学会放下，放下了才有机会寻找。我们要把眼睛放宽、擦亮点，你会发现还有更多的风景等着你。

人生有很多事情并不如我们想象的那样简单，缘木求鱼这样不讲究方法的努力，即便是倾尽毕生的能力来做这件事情，依然不会有好的收获。

“一分耕耘一分收获”这句老话固然没错，但我们不能将它当作放之四海而皆准的等式，事实上，选择不合适的节气播种，用不正确的方法灌溉，再辛勤的农民也无法得到收获。

没有十全十美的人生

在普通人的意识中，人生越成功就越幸福，越完美幸福就会更多。但实际上，这个世界上本来就不会有十全十美的人生。

相反，越成功，幸福可能离得越远；而不断地追逐完美，则有可能成为我们寻找幸福

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的绊脚石。

北欧一座教堂里，有一尊耶稣被钉在十字架上的塑像，大小和一般人差不多。因为有求必应，因此专程前来这里祈祷、膜拜的人特别多，几乎可以用“门庭若市”来形容。教堂里有位看门人，看十字架上的耶稣每天要应付这么多人的要求，于心不忍，他希望能分担耶稣的辛苦。有一天他祈祷时，向耶稣表明这份心愿。意外地，他听到一个声音说：“好啊！我下来为你看门，你上来被钉在十字架上。但是，无论你看到什么、听到什么，都不可以说一句话。”这位先生觉得这个要求很简单。于是耶稣下来，看门的先生上去，像耶稣被钉在十字架般地伸张双臂。本来塑像就雕刻得和真人差不多，所以来膜拜的群众不疑有他，这位先生也依照先前的约定，静默不语，聆听信友的心声。来往的人潮络绎不绝，他们的祈求有合理的，有不合理的，千奇百怪不一而足。但无论如何，他都强忍下来没有说话，因为他必须信守先前的承诺。有一天来了一位富商，当富商祈祷完后，竟然忘记手边的钱便离去。他看在眼里，真想叫这位富商回来，但是，他憋着不能说。接着来了一位三餐不继的穷人，他祈祷耶稣能帮助它渡过生活的难关。当要离去时，发现先前那位富商留下的袋子，打开一看全部都是钱。穷人高兴得不得了，心想耶稣真好，有求必应，于是万分感谢地离去。十字架上伪装的耶稣看在眼里想告诉他，这不是你的。但是约定在先，他仍然憋着不能说。接下来有一位要出海远行的年轻人来到，他是来祈求耶稣降福他平安。正当要离去时，富商冲进来，抓住年轻人的衣襟，让年轻人还钱，年轻人不明就里，两人吵了起来。这个时候，十字架上伪装的耶稣终于忍不住，遂开口说话了。事情既然清楚了，富商便去找冒牌耶稣所形容的穷人，而年轻人则匆匆离去，生怕搭不上船。伪装成看门的耶稣出现，指着十字架上说：“你下来吧！那个位置你没有资格了。”看门人说：“我把真相说出来，主持公道，难道不对吗？”耶稣说：“你懂什么？那位富商并不缺钱，他那袋钱不过是用来嫖妓的，可是对那穷人，却可以维持一家大小的生计；最可怜的是那位年轻人，如果富商一直缠下去，延误了他出海的时间，他还能保住一条命，而现在，他所搭乘的船正沉入海中。”

这是一个听起来像笑话的寓言故事，却透露出：在现实生活中，我们经常认为十全十美的人生才是最好的，但事与愿违，使我们意不能平。我们必须相信目前我们所拥有的，无论顺境、逆境，都是对我们最好的安排。若能如此，我们才能在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐。

没有完美的人和事

世上没有十全十美的人，也没有完美无缺的事情。如果一味执著地去追求完美，结果往往是被它所伤。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人生在世，注定了要经过七弯八折，饱受许多风风雨雨，品尝许多酸甜苦辣。不论是谁，都不可能一帆风顺，十全十美。自己的一生谁也替代不了，自己的艰难谁都无法替换。没有经过今天的磨炼，就要吃到明天的辛酸。

电影《爱情呼叫转移》里，一个男人厌倦了自己的妻子，意外得到一部能带来艳遇的神奇手机。开始总是浪漫的，那一系列美女也完全符合他的标准，可一旦深入交往，对方的缺陷就完全暴露。主人公不得已重新寻寻觅觅，却总是笑料百出。

找个完美的人就那么难？其实这个问题很简单，就算他拿一辈子做赌注去追寻，只怕也得不到想要的结果。这个故事告诉我们，人是没有完美的。

当你决定爱一个人的时候，首先要明白，爱是件很伟大的事，它的意义绝不仅仅是互相取悦和无限索取，更多的是包容、奉献和牺牲。必须充分意识到，一个完整的人是由优点和缺点组成的。在相识之初，你很可能只被他的优点迷惑而忘记了他其实缺点更多；当陌生感消失，你们变成真正贴心的爱侣之后，很多缺点就会一一浮出水面。如果不能及时调整心态，你们的感情很可能会因此破裂。即使结束这段感情，再爱上别的人，同样的困惑照例会出现。你仍旧会被对方层出不穷的缺点搞得焦虑不堪，甚至对爱情失去了信心。

要知道在这个世界上，没有谁是为了迎合你的喜好而设计的。一味坚持拿着自己的标准去寻找，收获的只能是失望。换位思考一下，如果心上人总是放大你的缺点进而抱怨人生，你是否也会觉得不公平呢？

这个世界上没有完美的人，也没有完美的生活。然而，人们心中总有千千结，人生总会有所缺憾。有的人是因为拥有一颗浮躁的心，惶惶不可终日，坐卧不宁；烦躁不安，什么事都看不顺眼，心像天上的流云飘动不移，这山望着那山高，结果是苦苦挣扎了多少年也一事无成，更无法感受到平常人的快乐。

有的人天生自私、尖刻、狭隘、肤浅、虚伪。天天和别人过不去，和自己过不去，丧失理智，没有自信。生活中他看不到阳光，感受不到温暖，整天躲在阴暗的角落里怨声载道，不敢面对自己和现实，哀叹前程一片渺茫，这种人绝对难有快乐。

玫瑰有刺，要接受事物的瑕疵

谁都知道世界上没有十全十美的事物。如果明知是不存在的东西，却要千方百计地想得到，那么为此所付出的努力只会付诸东流。因此，及早的放弃不存在的事物要好过紧抓虚幻枉度一生。

当我们接受事物美好的部分时，也要接受它有瑕疵的那一部分。如果没有了瑕疵，反而显不出美来，所以有瑕疵的美玉才显得更加真实。这就好比人们都希望自己的生活里都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是幸福而没有烦恼，其实如果没有了烦恼，你反而不知道幸福应该是什么样子了。所以，我们承受的痛苦越大，克服了困难以后所得到的幸福感也就越大；同样，没有了幸福，我们也同样不知道痛苦的滋味为何了。

断臂维纳斯的塑像非常美，当她第一次展示在人们眼前时，曾经有不少人为她设计过多种多样的手臂，但没有一尊有手臂的维纳斯能胜过断臂的维纳斯。断臂的维纳斯依然是人们心目中美的象征。

完美的确是很美好的一种境界，但是，要知道有得必有失，人在追求一样东西时，必定会失去另一样东西。在追求“完美生活”的同时，你就已经失去了完美与自由、也体会不到生活的快乐和释然，反而会让光阴白白流逝。其实追求完美，就是给自己的人生层层设卡，为自己制造了一个思想枷锁将自己束缚。

在我们的一生中，总有些不如人意之处，有些甚至是无法逆转的。对于这些，我们明知摆脱不掉，却依然耿耿于怀，那样就会更加痛苦不堪。

生活总是不能圆满的，它总会给人生留下很多空隙，这其中最大的空隙就是理想与现实的距离。也许你想成为太阳，可你却只是一颗星辰；也许你想成为一棵大树，可你却只是一株小草；也许你想成为大河，可你却只是一渺山溪。于是你很自卑，总以为命运在捉弄自己。其实和别人一样，你也是一道风景，也有阳光，也有空气，也有寒来暑往，甚至有别人未曾见过的一株青草，有别人未曾听过的一阵虫鸣。做不了太阳，就做星辰，让自己发热发光；做不了大树，就做小草，以自己的绿色装点希望；做不了伟人，就做实在的小人物，平凡并不可卑。要知道，在变成天鹅之前，我们每个人都是一只丑小鸭。

人生就像一个盛满酸、甜、苦、辣、咸的五味瓶，生活本身也是如此，假如我们的瓶子里装的只是一些糖，那么人生就太过于单调乏味了。如果人生没有挫折与失败，没有难过与哀伤，那就像探险家到动物园里看囚禁在笼子里的老虎一样，枯燥无味。美绝不是一张没有瑕疵的白纸，而是一幅有暖色也有冷色的画；美不仅是阳光明媚的春天，也有春华秋实、冬雪寒风的四季轮回。维纳斯之所以能成为世人心中美的象征，就是因为她展示出了一种永恒的美——缺陷。

天下没有十全十美的事。人生有瑕疵才显得真实，也才显得珍贵。让我们善待生命的瑕疵，以宽容之心回归本位看自己，以豁达之心面对生活，我们便会与欢乐相伴，与幸福相随。



煤堆里的金子看不出光泽

环境往往会对一个人产生重大的影响。我们在学校里，特别是初中和高中，很多淘气不爱学习的学生总是会被老师刻意地分配在角落里，让那些爱玩的孩子坐在一起。你干什

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

么老师不管，只要你不说话、不捣乱、不打扰别的同学学习就好。于是，这些被老师划分出来的学生，不但没有安心自省，反而变本加厉地玩闹，甚至逃学或者干脆放弃学业。

孔子说："与善人居，如入芝兰之室，久而不觉其香，渐与之化矣；与恶人居，如入茅厕之室，久而不觉其臭，渐与之化矣。"意思是说，我们身在一个环境里，有时常常不觉得它对自己有影响，大概因为自己正渐渐地被感染和熏陶。一个小偷在一个宽仁的人群里生活久了，慢慢会学着寻找正当的生活方式，他会渐渐醒悟到一个人活着除了物质上的追求，还要有尊严的需求；一个正直的人在一个盗贼圈子里生活久了，要么苦不堪言，要么自己也学会了偷抢之道，他会慢慢觉得偷盗是很正常很合理的事情——他是"卧底"除外。所以，谈教育的人们常说：看一个人，就看他交什么样的朋友、读什么样的书——所以，对每一个人来说，最珍贵的还有你选择的环境——它决定了你是什么样的喜好、有什么样的爱与恨、会走什么样的人生道路、会用什么样的方式来思考和生活。看你的选择，就会想到你命运的结果。

网上一直在流传一个"毒果也能变甜果"的故事："在普鲁士南部的尼尔土山区有一种野莓，个头是普通草莓的 3 ~ 4 倍，毒性很大。当地的土著人并没有因为它们含有毒素就舍弃它们，更没有铲除它们，而是在种甜莓的田块里套栽少量的大个毒莓。这些毒莓会因为授粉以及汲取甜莓根部的甜液，最终变成了失去固有毒素的大大甜果。"

可见环境对人和事物的影响有多大。

人是同样的人，但环境可以改变一个人的结果。如果在一个积极向上的群体里，受到周围人的感染，这个人也会努力勤奋起来，并且做得到自己的最好成绩，成功的人或许成了这个群体的领导者，或者开创了自己的新事业，或者在某一方面是专家和权威，是不可或缺的重要人物；但如果待在一个散漫懒惰的群体里，同样也会让一个优秀的人变成懒汉。如果他不能改变这个群体，那么就要被这个群体所同化。人总是有惰性的，当周围的人都不思进取沉迷于安乐，对工作得过且过，没有计划性，没有良好的执行力，组织框架松散无序，在这种环境的感染下，再勤快的人也会变成一个庸碌无为的人。

如果是金子，就应该把自己放在珠宝行里，而不是放在煤堆里，任由环境污染了你的色彩，遮盖了你的光芒，煤堆里的金子看不出光泽。当你感到人生平庸怀才不遇时，请先不要只顾自责，这个世界并不完美，你所处的环境不会因为你的优秀而变得更好，试着走得更远些，寻找一个配得上你的环境。



人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全

每个人都在追求幸福的人生，我们总以为人生幸福来日方长，但是经常匆匆地，意外就发生了，我们期待的圆满却不曾出现。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。那些人生的酸甜苦辣，任凭我们如何逃避都不能脱身，而躲避不是办法，最终还需面对。现实是改变不了的，就如四季变化一般，是人力所不可为的，我们只能坦然接受。

那么，我们该怎么面对那些不如意的事情呢？

面对意外和挫折，最重要的是要练就一种刀枪不入的平常心。心灵的平和宁静是一种超然的境界，它让你在高朋满座时不会失常，曲终人散时不会心灰意冷。它能够让你面对人生的起起伏伏，大起大落都能够坦然以待：迎接生活的美酒鲜花，我坦然；面对生活的刀光剑影，我洒脱。这是一种至高的人生境界。

可惜在现实生活中，我们心灵的平和总被人世间的悲欢离合搅得痛苦、烦躁、失落、惆怅……幸福就这样被腐蚀着、剥夺着、吞噬着，身心负重累累，备受折磨。

你会不会有这样的时刻？

想安静的时候却总是心猿意马；想工作却总是精神萎靡；想出去走走，却毫无兴致；想找人聊聊，又不知从何谈起……深陷这类情绪的“沼泽地”而无法自拔，使我们变得惶惶不可终日。

苏轼的名词《水调歌头》中这样写道：“转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”

苏轼已经看透了人世间的悲欢离合，知道圆满完美的人生总是不存在的，而我们还有什么看不开的？人的一世就仿佛是昙花开一瞬间，都在虚无缥缈中。大千世界芸芸众生哪一个没品尝过悲欢离合的滋味？

我们总以为人生幸福来日方长，君不见“朝如青丝暮成雪”，“是非成败转头空”，我们以为漫长的一生，在历史长河里不过是一瞬。生命是个偶然的奇迹，我们还要把这短短的奇迹浪费在种种负面情绪中吗？

生命宛如蜡烛，用一时少一寸，既然人生苦短，何不平和对待？面对那些悲欢离合，要顺其自然，学会调适自己的情绪。纵然曾经“高朋满座”，现在“曲终人散”，那又如何？只要你有宽广的胸襟，所有的不顺和残缺都会变成过往的浪花，消失在你的人生长河里。



生活难免会有不公平，看开就好

生活中，不公平处处可见，有人为的不公平，也有因人们的习惯因素所导致的不公平。例如：相貌美丽的人往往比相貌丑陋的人更容易受到好运的青睐；无论任何形式的竞争难免都会有一些黑幕与走后门现象。所以，公平只是相对而言的，若想要公平，首先就要适应不公平。

如果你比别人高，那么或许别人比你漂亮；如果你比别人聪明，那么别人的情商或许

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

比你高。这世界上到处都是不公平，有一些只是你没注意到，有时你甚至是站在有利的那一端的。

对待生活中存在的不公平的地方，你也没有必要愤愤不平，最聪明的做法是：想办法把这种不公平争取到自己这边，把不利变为有利，化危机为生机。生活中从来没有绝对的公平，也没有绝对意义上的不公平。

正因为这个世界上到处都充满不公平的事情，所以在某种程度上来讲，不公平也是一种公平。我们生活的地球本身就是不平的，一不小心还会平地里摔跟头，更不用说错综复杂的人际关系和危机四伏的社会陷阱，要想在生活中获得快乐的体验，没有一点看得开的眼力和智慧是不行的。

比尔·盖茨说："无论遇到什么不公平，不管它是先天的缺陷还是后天的挫折，都不要怜惜自己，而要咬紧牙根挺住，然后像狮子一样勇猛前进。"除了他的智慧之外，这样的心态才是他获得成功的重要条件。

你要学着接受，同样是石头，有的被打磨成大理石，镶嵌在富丽堂皇的大厅里；而有的却铺在路上被人们踩踏。差别真的很大，因为生来万事万物就是有区别的，我们无法抗拒这样的不公，因为这样的不公在自然界里比比皆是。

在生活中不也一样吗？命运女神注定要把人们分成"养尊处优"与"出身贫贱"两类人。在同一所学校一起成长的同学，以后注定会有不同的命运，有的会成为某方向的专家、精英，而有的人则可能一辈子只做一个清洁工。我们要理性地对待这种现象，认识这种现象背后所隐藏的道理。

当你遭遇不公平时，必然会有愤恨的情绪，但不如把这种不公平当作是对我们的一种考验，考验人战胜自我的能力。唯有经过了这些考验，我们才能找到奋斗的动力，从而给自己带来全新的人生。

坦然接受命运的不公

这世界上有绝对的公平吗？

不，当然没有。

从我们出生的那一刻起，不公就显现出来，有些孩子出生在宾馆一样的病房，有些孩子则降生在自家黑乎乎的炕头上；到了上学的年龄，一些孩子穿着新衣，背着新书包踏进了美丽的校园，而有些孩子却只能眼睁睁地看着别人背着新书包暗自伤神；毕业后，有些孩子凭着同等的学历、一样的能力，靠着关系进入了知名的企业，而有些孩子通过自己的努力，只能找到一份维持生计的工作。我们生活中随处可见这样的不公。

虽然大多数人没有前者那么优越，也没有后者那么凄惨，而是处在一个中间水平，但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是仍能处处感觉到不公，自己的父母为什么是农民而不是城市里的知识分子？自己大学毕业时，为什么偏偏赶上国家不再分配工作？为什么到了自己该成家立业的时候，房价是几年前的好几十倍？为什么自己拼命工作，而老板却把晋升的职位留给了他的亲戚？

面对这样的不公时，你会怎么办？会唉声叹气，还是发泄情绪变成一个愤青？其实不管你怎样做，这些不公都不会随着你的发泄而消失。

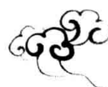
生活中的不公实在太多了，很多人为此仇视不平，背地里唉声叹气，指责抱怨，这或许能解一时之气，但不能改变实质。

所以，如果你想躲避这样不公平的境遇，你就应该坦然面对并去挑战它。

在遭遇不公时，更多的人想到的是去改变这种不公，其实，这多半是行不通的。试想，如果你大学毕业在基层工作，一边愤愤不平，一边敷衍工作，那么你有机会升职吗？你的领导会认为这么简单的事情你都做不好，根本不会有能力去做更难的工作。要想改变不公，唯一的方法就是理性对待，改变能改变的事情，去适应现在的工作环境。

牢骚满腹解决不了问题，只有坦然面对、做好自己的事情，才是解决不公唯一的方法。

在这个竞争激烈的社会，即便你有满腹的才华，也不一定有机会一下子做到单位的领导。比如你大学毕业，却不得不从基层干起，有什么办法去改变呢？只有先去适应才有机会，适应就是志存高远、踏踏实实地去干；如果我们无法适应，因此怨天尤人，不敢面对现实，整天活在忧郁之中，那么我们等于被生活击垮了。既然这样，我们不如去思考如何更好地去适应生活中的不公。唯有适应当下，才有机会去改变自己的处境。



完美是一种海市蜃楼

有一样东西，是我们每个人一生都在追逐、却始终追求不到的，它的名字叫做“完美”。

我们从小追求学业的完美、情感的完美、工作的完美、家庭的完美……许多爱美的人，为了追求完美的容颜不停地整容，直到把自己整到面目全非；有些追求电影和小说中那样完美感情的人，就像有情感洁癖一般，对身边的人和关系充满诸多挑剔，导致年岁渐长还孑身一人。

事实上，完美是永远不存在的，就生活而言，非完美要比完美实际。虽然对我们每个人的内心来说，追求完美似乎是一种充满上进的天性，每个人都想把事情做到最好，正所谓“工欲善其事”，从这一点来说，完美似乎又要比非完美更贴近人性一些。但是，如果过于追求完美而忽略现实，即便是一种积极的生活态度，也会受到巨大的打击。

生活总是喜欢和期待它的人开玩笑，但是，有时候往往只是一个玩笑，有人却把它当成世界末日，这就是完美效应。太多人期待人生如同他想象中的那样顺利美好，所以一旦人生出现意外，就变得难以承受。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

若正当风华正茂之时游戏人生，则华发染鬓之际回首往事，定会为自己的一生碌碌无为而无限懊悔；反之，若凡事都欲尽善尽美，那人生又会充满疲惫，而且未免也太无趣了一些，整天奔赴于名利场之间，不放过任何一个展现自己的机会，永远只会看着头上猴子的屁股而全然忘记了周围那些可爱的风景，人当晚年，或许会功成名就，可却是满腹遗憾。

追求完美，就像我们人类不断地在生物链中攀爬上升一样，是一种天性的追求。但是我们必须看到，完美无瑕的人生是一个海市蜃楼，看起来似乎很美好，可惜根本不存在。

完美主义的问题正是在于“恐惧缺憾”，也就是害怕缺憾，害怕令人失望以及避免感到内疚。不能容忍美丽的事物有所缺憾是一种正常心态，对许多人来说，追求尽善尽美也是理所当然的。根据格式塔心理学知道，完全感是人最基本的需要之一。假如一个人缺乏自信，生活遭遇挫折，那么他的完全感就会受到伤害，所以为了避免受到伤害，人们尽力追求完美，这就是产生完美主义的心理原因。

一旦产生完美主义，你的生活连同你身边人的生活，势必会被完美主义所累。

正因为完美是不可能追求到的，所以完美主义的最终感受无疑是失落。

如果你因为追求不到完美而失落，那么不妨问问自己，完美真的能使你更加体面吗？只是你自我的感觉罢了。你的缺陷永远是你的缺陷，不是靠某方面的完美就能遮盖的了的。

所以，与其挣扎着努力爬向完美，还不如努力振作，尽情享受人生。

学会接受不可更改的事实

很多时候我们都喜欢假设，假设自己非常漂亮身材又好、假设当初能再坚持一下、假设我嫁给了爱我的人而不是我爱的人、假设第一次创业没有失败等等，如果这些假设都能够成立，那么这个世界一定会变得非常完美，至少是我们认为的圆满。

遗憾的是，人生不过是一张单程车票，所有走过的、经历过的都成为不可更改的事实和历史。如果这些事实是幸运的，带着祝福，带着快乐，我们自然愿意欢欢喜喜地接受；如果是不幸的，带着伤害，带着眼泪，我们的心就会排斥，不愿接受，就会掉进各种假设的陷阱，悔恨、懊恼、失望、自责，直至身心俱疲。无论你愿意接受还是不愿意接受，这就是生活的真相，且无法更改一丝一毫。

世界上的很多东西都是不完整的，这些不完整促成了人间的烦恼甚至悲剧。比如说人的寿命是有限的，多少年就是多少年，并不像《西游记》中所描述的那样是由阎王把持的。正因为这样，很多人不甘心，总是想改变这些事实。古代很多皇帝都曾经到处寻找长生不老的秘方，可到最后，还是逃脱不了死亡的宿命。

人的一生是有限的，这就是事实，我们别无选择，只有接受。要想活得开心一点，就得学会接受那些无法改变的事实，在接受事实的情况下再做打算。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有个成语叫“木已成舟”，听到这个词，就会觉得人生有很多无奈，但有些事情是我们不能把握和控制的。既然已经既成事实，我们就不要再为成舟前的那块木头做各种假设，也许在能工巧匠的手下，它可能变成一张典雅而高贵的梳妆台，或者经过不同程序的加工会变成一张张洁白的纸，总之在没有变成舟之前，它的命运有很多种。可是，既已成舟，意味着“放弃”了其他所有可能的命运，只能以舟的形式存在着，就算不喜欢，甚至厌恶，也不能改变。再多的抱怨也无济于事，我们只能接受，接受遭遇的不公，接受生活的真相。就像我们打扑克的时候，无论抓到的是一手好牌还是烂牌，都要想办法发挥出最高的水平去赢下来。勇于接受生活真相的人，才能成为真正的强者。

有人说，不幸是催生美好的力量。没错，如果没有经历颠沛流离人生失意的挫折，我们能阅读到曹雪芹那不朽的巨著吗？如果李白真的官场得意、平步青云，他还能吟出千古传诵的浪漫诗篇吗？

遭遇不幸，更多的人会拿假设来慰藉自己，这本无可厚非，但若是沉溺其中，这些假设就会成为你心灵的枷锁，束缚你追求成功的力量。所有发生的事情，都是注定无法改变的真相。你若想否认这些事实，其实就是在否定自己。我们要学会接受真相，不和过去的任何事情较劲，才有精力去“改造”自己不尽如人意的命运。

我们应该接受已经发生的、不可改变的现实，并从这个现实出发，再另行考虑，而不是每天想着怎样改变这种现状，或者是心有不甘地想着要如何回到过去。这样做既不能改变现状，又会浪费宝贵的时间。与其这样，还不如接受这个无法改变的现实，积蓄力量，等待时机，东山再起。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十八章　看淡金钱，惜当下之福





金钱的生命在于流动

在生活中，很多人都喜欢将辛辛苦苦挣得的钱存进银行。的确，财富的积累需要储蓄，但如果只是储蓄，却不进行投资，那么钱就会成为死钱，这样你虽然不会为没钱而忧虑，但你也永远不会成为富翁。钱就像水一样，只有流动起来，才能创造出更多的价值。

人的生命同样在于运动，财富的生命也在于运动。作为金钱，可以是静止的，而资金必须是运动的，这是市场经济的一般规律。资金在市场经济的舞台上害怕孤独、不甘寂寞，需要明快的节奏和丰富多彩的生活。把赚到的钱存在银行，让它静置起来，远不如进行合理的投资利用更有价值、更有意义。

犹太人的金钱法则就是：钱是在流动中赚出来的，而不是靠克扣自己攒下来的。他们崇尚的是“钱生钱”，而不是“人省钱”。有个犹太商人说：“很多人如果让钱流通起来，就会觉得生活失去了保障。因此，男人每天为了衣、食、住在外面辛苦工作，女人则每天计算如何尽量克扣生活费存入银行，人的一生就这样过去了，还有什么意思呢？而且，当存折上的钱越来越多的时候，在心理上觉得相当有保障，这就养成了依赖性而失去了冒险奋斗的精神。这样，岂不是把有用的钱全部束之高阁，使自己赚钱的机会溜走了吗？”

一位理财学者曾这样说过：“认为储蓄是生活上的安定保障，储蓄的钱越多，则在心理上的安全保障的程度就越高，如此累积下去，就永远不会得到满足。再说，哪有省吃俭用一辈子，在银行存了一生的钱，光靠利滚利而成为世界上有名的富翁的？”

不少人认为钱存在银行里能赚取利息，能享受到复利，这样就算是对金钱有了妥善的安排，是很好的理财方式。事实上，利息在通货膨胀的侵蚀下，实质报酬率接近于零，等于没有理财。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

每一个人最后能拥有多少财富，是难以预料的事情，唯一可以肯定的是，将钱存在银行只能保证生活安定，而想致富，则比登天还难。将自己所有的钱都存在银行的人，到了老年时不但不能致富，常常连财务自主的水平都无法达到，这种事例在现实生活中并不少见。选择以银行存款作为理财方式的人，无非是想让自己有一个很好的保障，但事实上，把钱长期存在银行里是最危险的理财方式。

通常，贫穷人家对于富人之所以能够致富，较正面的看法是将其归于富人比自己努力或者他们克勤克俭，较负面的想法是将其归于运气好或者从事不正当或违法的行业。但这些人万万没想到，真正造成他们无法致富的，是他们的理财习惯。因为穷人与富人的理财方式不同，穷人的财产多是存放在银行里，富人的财产多是以房地产、股票的形式存放。

一位成功的企业家曾对资金进行了生动的比喻："资金对于企业如同血液与人体，血液循环欠佳导致人体机理失调，资金运转不灵造成经营不善。如何保持充分的资金并灵活运用，是经营者不能不注意的事。"这话既显示出这位企业家的高财商，又说明了资金运动加速创富的深刻道理。

其实，经营者最初不管赚到多少钱，都应该明白俗话所讲的"家有资财万贯，不如经商开店"、"死水怕用勺子舀"道理。生活中人们都有这样的感觉，钱再多也不够花。为什么？因为"坐吃山空"。试想，一个雪球，放在雪地上不动，它永远也不可能变大；相反，如果把它滚起来，就会越来越大。钱财亦是如此，只有让它流通起来才能赚取更多的利润。

著名的石油大王洛克菲勒从小便懂得以钱生钱的道理。洛克菲勒的父亲从他四五岁的时候就让他帮助妈妈提水、拿咖啡杯，然后给他一些零花钱。他们还把各种劳动都标上了价格：打扫 10 平方米的室内卫生可以得到半美分，打扫 10 平方米的室外卫生可以得到 1 美分，为父母做早餐可得到 12 美分。

他还到父亲的农场帮父亲干活，帮父亲给一头奶牛挤奶、跑运输，包括拿牛奶桶，都算好账。

但这样辛苦挣得的钱，洛克菲勒并不是将它们小心地储蓄起来。他把自己劳动所得的 50 美元贷给了附近的农民，说好利息和归还的日期之后，到了时间，他就毫不含糊地收回 53.75 美元的本息。这令当地的农民觉得不可思议：这样一个小孩居然有这么强烈的商业意识。要想拥有金钱，不但要学会储蓄理财，同时还要学会以钱生钱。在学会"节流"的同时，更重要的是学会"开源"，让资金流动起来。

从经济学的角度看，资金的生命就在于运动。资金只有在进行商品交换时才产生价值，只有在周转中才产生价值。失去了周转，不但不可能增值，而且还失去了存在的价值。如果把资金作为资本，合理地加以利用，就能赚取更多的钱。

当然，从事经营，风险是时刻存在的。古人讲："祸兮福所倚，福兮祸所伏。"赢利是与风险并存的。在金钱的滚动中，在资本的运动中，发挥你的才智，开启你的财商，你就有可能成为新的富豪。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



赚钱无非是游戏，享受过程最重要

大金融家摩根很喜欢赚钱，甚至达到痴迷的程度。每当黄昏时，他总会到小报摊上买一份载有股市收盘的当地晚报回家阅读。当他的朋友都在忙着娱乐的时候，他则说：“有些人热衷于研究棒球或者足球，我却喜欢研究怎么赚钱。”

在谈到投资的时候，他总是说：“玩扑克的时候，你应当认真观察每一位玩者，你会看出一位冤大头，如果看不出，那这个冤大头就是你。”他从来不乱花钱去做自己不喜欢的事情，他总是琢磨赚钱的办法。朋友开玩笑说：“摩根，你已经是百万富翁了，感觉如何？”

他的回答让人玩味：“凡是我想要的东西而又可以用钱买到的时候，我都能买到。至于其他人所梦想的东西，比如名车、名画、豪宅我都不为所动，因为我不想得到。”

他并不是一个为金钱而生活的人，他甚至不需要金钱来装饰他的生活，他喜欢的仅仅是游戏的感觉。一次次投入资金，又一次次地通过自己的智慧把钱赚回来，充满了风险和艰辛，但是也颇为刺激，他喜欢的就是刺激。

摩根说：“金钱对我来说并不重要，而赚钱的过程，即不断地接受挑战才是乐趣。不是要钱，而是赚钱，看着钱滚钱才是最有意义的。”赚钱不过是为了生活得更幸福一些，如果因为这个赚钱的过程，而把生活的过程给忽略了，那就是很不合算的交易。人们追求金钱，是为了使生活更舒适，但奇怪的是，人们一旦有了钱，反而更忙碌，更无法舒舒服服地过日子。有些商人就是这样，终日忙于赚钱，虽然腰缠万贯，但却失去了享受人生的机会。而成功人士却在世界上过得极为潇洒，他们最会赚钱，同时也最会享受生活。

有一次，一位大商人乘专机到以色列参加一项商务谈判，到达的那天恰好是周六。在美国受尽了交通堵塞之苦的商人对街上汽车稀少、交通畅通无阻感到很奇怪。他问：“你们首都的车辆这么少吗？”“你有所不知。”有人解释道，“我们从每周五晚上开始，一直到周六的傍晚为止，是禁烟、禁酒、禁欲的时间，一切杂念皆摒除九霄云外，一心一意地休息和向神祈祷。人们大都待在家里，所以街上来往的汽车比平日里起码减少了一半。从周六晚上起，才是我们真正的周末，便是我们尽情享受的时候。”

“你们真懂得休息和享受。”商人羡慕地说。

“因为我们知道只有身体健康，才能享受快乐的人生。”这人得意地说，“健康是每个人最大的本钱。要想有健康的身体，就必须吃好、睡好、玩好。我们犹太人虽然亡国达2000年，长久浪迹天涯，遭人歧视和迫害，但并没有因此而灭绝，这与我们注重养身之术是分不开的。”

赚钱，是为了更好地生活，所以，人应该在工作之余，好好休息。在成功人士的心中，解放自己的日子，才是真正的假日。如果一个人在工作之余还在为工作烦恼，或者把工作

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

带回家做，那么他是很不幸的，因为他隐性地牺牲了休息的时间。

赚钱是为了享受，知道如何享受生活，才能拥有一个丰富的人生。



把赚钱当做乐趣，而不是负担

我们要赚钱，要理财，要掌控金钱，这都是因为金钱能让我们生活得更好。我们不是为了赚钱而赚钱。再多的金钱也仅仅是手段，把日子过好才是我们的目的。

星云大师曾经说过一句话："有钱是福报，会用钱才是智慧。"很多人想要财富，为此不惜使自己成为了赚钱的工具。很多人拥有财富，却不知道如何将这份福报转化为能滋润到自己和他人的甘霖。

每个人都希望拥有自己的房子，但如果不能和至爱的人住在一起，别墅也就没有了家的感觉；每个人都希望拥有自己的田产，但若不在其中播撒种子，一块荒地也就失去了存在的意义；每个人都希望能拥有巨额的财富，但如果只是紧紧握在手中而不使用，一张永远不能支取的存折的价值又在哪里呢?

从前，有一对兄弟，他们自幼失去了父母，相依为命。他们俩终日以打柴为生，生活十分艰苦。即便如此，兄弟俩也从来没有抱怨过，他们起早贪黑，一天到晚忙得不亦乐乎。而且，哥哥照顾弟弟，弟弟心疼哥哥，生活虽然艰苦，但过得还算舒心。

观世音菩萨得知了他们兄弟俩的情况，为他们的亲情所感动，决定下界去帮他们。清晨时分，菩萨来到兄弟俩的梦中，对他们说："远方有一座太阳山，山上撒满了金光灿灿的金子，你们可以前去拾取。不过路途非常艰险，你们可要小心！并且太阳山温度很高，你们一定要在太阳出来之前下山，否则，就会被烧死在上边。"说完，菩萨就不见了。

兄弟俩从睡梦中醒来，非常兴奋。他们商量了一下，便起程去了太阳山。一路上，他们不但遇到了毒蛇猛兽、豺狼虎豹，而且天空中狂风大作、电闪雷鸣。兄弟俩咬紧牙关，团结一致，最终战胜了各种艰难险阻，来到了太阳山。

兄弟俩一看，漫山遍野都是黄金，金灿灿的，照得人睁不开眼。弟弟一脸的兴奋，望着这些黄金不住地笑，而哥哥只是淡淡地笑。

哥哥从山上捡了一块黄金，装在口袋里，下山去了。弟弟捡了一块又一块，就是不肯罢手。不一会儿整个袋子都装满了，弟弟还是不肯住手。此时，太阳快出来了，可是弟弟仍在不停地捡。

一会儿，太阳真的出来了，山上的温度也在渐渐升高。这时，弟弟才慌了神，急忙背着黄金往回跑，无奈金子太重，压得他根本跑不快。太阳越升越高，弟弟终于倒了下去，被烧死在太阳山上。

哥哥回家后，用捡到的那块金子当本钱，做起了生意，并且时常资助身边需要帮助的人。后来哥哥成了远近闻名的大富翁和慈善家，可弟弟永远留在了太阳山。这个故事中，弟弟

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

因贪得无厌而命丧黄泉，哥哥却因“不贪”享受到了财富带来的福报。

金钱是人们满足自身物质需求的重要手段，常人对金钱的渴望就如同对物质享受的贪恋。人人都想“拥有”，这无可厚非，但问题在于多数人的欲望没有止境，填饱了肚子，又求珍馐；娶了娇妻，又想美妾；有了房舍，又求豪宅；谋得一职，又求升官；得到千钱，又求万金……宝贵的一生就在这无止境的追求中，苦恼地度过了。

我们要过好日子，就要冷静地面对金钱，控制你金钱的欲望，在你人生的各个阶段，制订好你的用钱计划是非常必要的和重要的，另外还要进行投资，用钱来赚钱。等你的财富积累到一定程度后，你的资产将会为你带来源源不断的财富。此时，你可以得意地说：“我是金钱的‘总司令’。”既然是金钱的主人，那就理所当然地让金钱为你工作，你也可以做许多有益于大众、有益于社会的事。

把钱花在最需要的地方

居家过日子，同样的钱，会买和不会买相差很多。这里就存在一个如何花钱的问题，你希望你的资金得到最大限度的利用吗？只有在恰当的时间买到适合自己的物品才能算是钱花对了地方，只有学会花钱，把钱花在最需要的地方，你就会发现情况会大有不同。

要想做到把钱花在刀刃上，那么对家中需添置的物品做到心中有数，经常留意报纸的广告信息。比如：哪些商场开业酬宾，哪些商场歇业清仓，哪里在举办商品特卖会，哪些商家在搞让利、打折或促销等活动。掌握了这些商品信息，再有的放矢，会比平时购买实惠得多，如果你没有事先准备，想想你口袋中的钱，还能办那么多的事吗？

要培养节俭的习惯，但同时也要注意绕开节俭的沼泽地。

“没有投资就没有回报”，“小处节省，大处浪费”，还有许多家喻户晓的谚语都反映了错误的节约不仅无益反而有害的常识。

有些女人浪费了大量的时间，用错误的方法来节省不该节省的东西。曾经有个鲜花店的女老板制定了这样一条规矩，要她的员工不顾一切地节省包装绳，即使要耗费大量的时间也在所不惜。她还要求尽量省电，而昏暗的店面让许多顾客望而止步。她不知道明亮的灯光其实是最好的广告。

女人，不能以心智的发展和能力的提高为代价来拼命节约，因为这些都是你事业成功的资本和达到目标的动力，所以不要因此扼杀了你的创造力和“生产力”。要想方设法提高你的能力和水平，这将帮助你最大限度地挖掘你的潜力，使你身体健康，感受到无比的快乐。

把钱花在最需要的地方，试一试，结果会不一样。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个女人能否拿得出100~150块钱参加一次宴会，这本身并不是什么问题，她可能为此花掉了150块钱，但她也许通过与成就卓著的客人结交，获得了相当于1万块钱的鼓舞和灵感。那样的场合常常对一个追求财富的人有巨大的刺激作用，因为她可以结交到各种博学多才、经验丰富的人。在自己力所能及的情况下，对任何有助于增进知识、开阔视野的事情进行投资都是明智的消费。

如果一个女人要追求最大的成功、最完美的气质和最圆满的人生，那么她就会把这种消费当做一种最恰当的投资，她就不会为错误的节约观所困惑，也不会为错误的“奢侈观念”所束缚。

英国著名文学家罗斯金说：“通常人们认为，‘节俭’这两个字的含义应该是‘省钱的方法’；其实不对，节俭应该解释为‘用钱的方法’。也就是说，我们应该怎样去购置必要的家具，怎样把钱花在最恰当的用途上，怎样安排在衣、食、住、行，以及教育和娱乐等方面的花费。总而言之，我们应该把钱用得最为恰当、最为有效，这才是真正的节俭。”



走出心理消费误区

据说，香港有“拜金女”连续让两个男人破产，日本也有不少拜金女星，虽然没有让身边的男人一蹶不振，但自己赚来的钱也是花得干干净净，非要靠理财大师在一旁指点，才能存下自己的“安全基金”。

许多年轻人花钱从不知道控制，他们很多人都有严重的消费心理误区，看看那些自称“月光族”的年轻人就知道了。

为了不过那种上半月富人、下半月穷人的尴尬生活，为了望着一时冲动买回来的无用物而兴叹的事少发生，女人要学会花钱，走出消费心理误区，做个聪明人。

消费者在购物过程中，对所需商品有不同的要求，会出现不同的心理活动。这种消费心理活动支配着人们的购买行为，其中有健康的，也有不健康的。

1. 盲从心理。

许多人喜欢盲从，购物上也一样，盲目的跟风是很典型的消费心理误区。很多人在购物认识和行为上有不由自主地趋向于同多数人相一致的购买行为。

盲目追随他人购买，表面上是得到了某种利益，事实却并非如此。很多人都曾受抢购风的影响而买回一大堆东西，事后懊悔不已。消费者的合理消费决策必须立足于自身的需要，多了解商品知识，掌握市场行情，才能有效地避免从众行为导致的错误购买。

2. 求名心理。

许多人在购物时都容易有追求名牌的心理。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

名牌是生产者经过长期努力而获得的市场声誉，名牌代表高质量，代表较高的价格，代表着使用者的身份和社会地位。如果消费者为了追求产品的质量保证，或者为了弥补自己商品知识不足而导致购物后的懊悔而选择名牌产品，那是明智的；但如果买名牌是为了炫耀阔绰或其他名牌带来的其他因素，以求得到心理上的满足，则是陷入了购买名牌的误区。

3. 求廉心理。

求廉心理在消费者的购买行为中表现得最为突出，其中主要原因是经济收入不太充裕和勤俭持家的传统思想，用尽可能少的经济付出求得尽可能多的回报。

所谓物美价廉，这种想法是不错的，但它也可能产生消极的后果。一方面，在观念上求廉心理引导着消费者低水平消费、吝啬消费；另一方面，有的消费者的求廉心理走向极端，购物时永远把价格便宜放在第一位，进而发展为只要是廉价商品，不管有用没用照买不误。

所以有求廉心理的消费者在市场上寻求价廉商品的同时，必须考虑商品的实用性和一定的质量保证，否则会得不偿失的。

走出消费误区，你才能做到理智消费。

远离“遗憾消费”

日常生活中，常见到这样一种现象：许多年轻人，特别是一些年轻的女人，在购买商品时总是兴致勃勃，信心十足，但是买到家后，不是觉得价钱贵，就是感到质量不好，有的甚至是不适用的。这时，想退又嫌麻烦，不退心里又懊恼不停。这种情景在消费心理学上叫做“遗憾消费”。

小婷最近要搬家，在整理屋子时，居然找出 1 只包、10 双鞋，还都是完全可以使用的那种，其间不乏价值不菲的名牌货。这些大多是小婷一时冲动的杰作，因为店员的蜜语甜言，因为自以为的一见钟情，因为贪便宜……又都因为不是真金，经不住烈火的考验，有的使用一季，有的使用一个月，甚至有的在买回来的当天就被小婷无情地打入冷宫，过上了暗无天日的日子。终于翻身得以见天日，却又遭遇被小婷无情抛弃的命运，小婷说了句：“扔了确实可惜，可留着占地方不说，以后肯定也不会再用。”于是只好背着家里人悄悄地把它们处理了。

这种事情相信在大多数女人身上都发生过，只不过扔的物品或多或少，或鞋或帽或衣服，为什么当初我们会买这些东西呢？其实好多东西我们并不需要它，只是心血来潮或一时冲动的杰作而已。据某消费者协会对 1000 名妇女的问卷调查显示：有 13%的人承认她们经常花一些不该花的钱，购物后常常后悔，因为在心血来潮时买的东西根本用不上或很少使用。有位离异的中年妇女在苦闷孤独中每天逛商店，买下许多她在当“姑娘”时爱穿

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的衣服。这些色艳形瘦的服装显然已不合适她的年龄和发福的体态，但她说："很想重新活一次，回到恋爱的年龄，因此在商店里就有一种难以控制的欲望。"

心理学家和心理医生指出："遗憾消费"可以说是轻微心理变态的一种表现。在购物中，压抑的心情虽可以有所缓解和得到发泄，但为此却常常付出了可观的金钱代价。

据报道，法国有10%的妇女有购物癖；德国消费协会调查表明，有100万德国人(其中90%是妇女)沉溺于购物，染上购物癖的全是上班族和薪水阶层；在美国"遗憾消费者"中，女性是男性的两倍。"遗憾消费"的形成有很多原因，也因人而异，它不仅和人的性格、阅历、收入水平有关，而且还和人的修养水平有一定的联系。怎样才能有效地防止这种"遗憾消费"呢？教你几招可以试一试。

首先，不要一次性购买。换句话说就是不要突击花钱。一些青年朋友在面临结婚或建设爱巢的时候，往往一改平时省吃俭用的习惯，一旦需要就会把长期攒下来的钱一次花光。其实不妨采取统筹兼顾，随遇随买的办法。家庭消费应该从大处着眼，小处着手。买东西最好有个计划，各个击破，切忌全面开花。

其次，冲动性购买不可取。就是说不要在事先无计划的情况下，临时产生购买行为。尤其是不要受广告和精美包装的冲击及片面追求新奇和从众心理的影响，打乱了正常的消费开支。避免冲动，要遵循价值原则，所购物品应是生活必需品，遇到可买可不买的东西，不管别人怎样抢购，也不要盲目从众。

买任何东西，办任何事情都要有想法，不要没有主见。有的人决策能力较差，对所购之物总是拿不定主意，同样买服装，款式很时髦，但花色却很单调，有的质量很好，价格又很贵，让人一时难以确定购买哪件服装较为合适。结果这方面相中了，买了又后悔另一方面的不足。还有人本来自己认为很好的商品，当给亲友同事欣赏时，听到别人说这件东西质量太差，样式太老，如何不好时，内心里便生出一种"悔不该买"的叹息。这两种人都是缺乏主见的消费者。

要克服缺乏主见的购买行为，就要培养自己的合理决策能力，首先要有自己的主见和信心，要加强自身修养，时常阅读一些有关消费的报刊，以不断积累购买和使用商品的经验教训，不要盲目地模仿别人，也不要盲目地听别人说三道四，这样就会增强我们对购品的鉴别力。其次要在购物中进行合理决策，掌握行情，掌握产品的发展，包括价格、质量，这样就能在购物中避害趋利，减少后悔。



创富必须先找到适合自己的掘金之地

掘金之地应从以下几个方面寻找：首先，应该从自身的经历找。以往的学习和工作经历，绝不是时间的简单堆砌，而是智慧的积累和能量的储备。无论是愉快的经历、艰苦的经历，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

还是漫不经心的经历，都蕴藏着许多可供利用的有价值的东西。如果放着“资源”不去开发利用，无异于一种浪费。从经历中找优势，加以更新提高，你会发现成功并不像想象的那么远。

其次，从个人的“爱好”寻找。每一个人都有自己的爱好与兴趣，如果平时在爱好与兴趣之外稍加留意近期外面的世界，并将爱好与投资有机结合起来，你就有可能因“爱好”而富裕起来。这样的事例很多，那些IT精英几乎无一不是电脑的“发烧友”，正是这浓厚的兴趣引领他们一步步走向财富的殿堂。

此外，选择投资领域必须与自己的秉性结合起来。如果你浑身充满创造力，内心热情如火，外表光芒万丈，可考虑投资经营公关公司、自助火锅店、快餐外送等服务业；如果你天性好静，不愿与别人打交道，那做这一行就是一种折磨，不如自己在家做股市炒手，会有更多的收获；如果你喜欢精致有品位的生活，那么涉足美容业、精品店、手工艺品专卖店及小型咖啡屋，一定能让你一展雄才；如果你能时时设身处地为他人着想，那么开一家心理诊所、办一家花店或园艺店正符合你的特点，因为这些行业正好需要你这种特征。



用平和的心态发掘你的第一桶金

第一桶金是一个人将来迈向辉煌人生的奠基石，只有先掘得人生的第一桶金，才能施展你更大的抱负，才能走向人生更大的成功。因为任何一个成功者的第一桶金，都浸透着他的智慧与血汗。有了第一桶金，第二桶、第三桶就会源源不断地来了，并不是因为有了资本，而是因为找到了赚钱的方法。这时候的你，哪怕这第一桶金全部失去了，也有十足的信心与能力重新找回。曾经有这样一则故事：

吕洞宾看见一个乞丐可怜，就在路边捡了一块石头，用手指一点，那块石头就变成了金砖。他将这金砖递给乞丐，却遭到了乞丐的拒绝。吕洞宾奇怪地问乞丐：“你为什么不要金砖？”乞丐的回答却是：“我想要你那根点石成金的手指。”

第一桶金的意义就在于此，不仅赚了钱，更重要的是找到了赚钱的方法。

赚取第一桶金的过程，实际上就是将普通手指变为点石成金的金手指的过程。创业已经成功的人，他的经历和素质本身就是一笔财富，他可能会失败，导致负债累累，但只要心不死，可以肯定他会成功的。

李嘉诚17岁开始自己做生意，当时，有一家贸易公司订购了一批玩具输往外国。当货物已卸船付运，可以向对方收取货款的时候，忽然，贸易公司的负责人来电通知，外国买家因财政问题，无法收货，但贸易公司愿意赔偿损失。李嘉诚觉得，这批玩具很有市场，不愁顾客，损失有限，就不用赔偿了。而且他也是考虑要留下一个空间，建立互信的关系，日后才会有更多的生意机会。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后来李嘉诚开始经营塑料花，也没有再把这件事放在心上。有一天，一位美国人突然找到他，说经某贸易公司的负责人推荐，认为长江厂是全香港最大规模的塑料花厂，这令他一时语塞，因为当时他的厂房并不太大。后来他才知道，从前那间贸易公司的负责人认识这位美国人，并告诉他李嘉诚是完全值得信任的生意伙伴，还说了不少好话。

这位外商希望大量订货。但是为确保李嘉诚是否有供货能力，外商提出须有富裕的厂家担保。李嘉诚白手起家，没有背景，他跑了几天，磨破了嘴皮子，也没人愿意为他担保，无奈之下，李嘉诚只得对外商如实相告。

李嘉诚的诚实感动了对方，外商对他说："从你的坦白之言中可以看出，你是一位诚实的人。诚信乃做人之道，亦是经营之本，不需要其他厂商作保了，现在我们就签合约吧。"没想到李嘉诚却拒绝了对方的好意，他对外商说："先生，能受到如此信任，我不胜荣幸之至！可是，因为资金有限，一时无法完成您这么多的订货。所以，我还是很遗憾不能与你签约。"

李嘉诚这番实话实说使外商内心大受震动，他没想到，在"无商不奸，无奸不商"的说法为人们广泛接受时，竟然还有这样一位"出淤泥而不染"的诚实商人，于是，外商决定，即使冒再大的风险，他也要与这位具有罕见诚实品德的人合作一回。李嘉诚值得他破一次例，他对李嘉诚说："你是一位令人尊敬的可信赖之人。为此，我预付货款，以便为你扩大生产提供资金。"

这位美国人最后给出了6个月的订单，更成为长江塑胶厂的永久客户。他们所需的塑料花逐渐由长江厂全部供应，使得李嘉诚的塑料业务发展一日千里。正是因为李嘉诚的诚信之举，使得他掘到了平生的第一桶金。赚取你的第一桶金很重要，它能为你以后事业的发展打下坚实的基础。

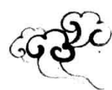
有背景、有资金、有个富爸爸自然能够解决"第一桶金"，这样的创业者是幸运的。而多数胸怀壮志、身无分文，凭着知识、智慧、毅力和信心去创业的创业者如何获得"第一桶金"就显得至关重要。

由于总想尽早挖到"第一桶金"，许多人往往是心浮气躁、怨天尤人，甚至为此而悲观失望，碰上不愿慷慨投资的有钱人更是怨气冲天。其实大多数人的金钱都是来之不易的，所以越有钱的人就越知道赚钱的艰难。创业者应该更多地去挖掘、设计如何自力更生，获取创业所需要的"第一桶金"。

创业是一个长期的艰苦过程，不可能在很短的时间内就创造一个神话。但是，挖掘"第一桶金"越是艰难，后来创业便越容易成功。

年轻人有的是热情、书本知识，缺少的是经验、金钱。而金钱恰恰是创业所必需的，所谓初次创业成功，就是掘到第一桶金。有了这第一桶金，加之掘金过程中积累的经验，你的创业之路便开始步入正轨了。那么如何得到这宝贵的第一桶金呢？有各种各样的方法，如凭长辈赐予、偶然所得（比如中彩票）。也有一位成功人士说过："创业者的第一桶金往往不是那么干净。只要在法律许可的范围内，找点其他门路也未尝不可。"常言道："窍门到处有，看你瞅不瞅。精诚所至，金石为开。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



眼光放长远，舍芝麻去捡西瓜

争夺财富，眼光一定要长远，若为眼前小利断了长远发展的道路，那就亏大了。

有个年轻人，开了家杂货店。他卖的很多东西都比别人的便宜。于是就有人笑他，说："你卖的东西价格比别人低，还有什么赚头？反正大家卖的价格都差不多，和大家定价一样就行了。"年轻人却说："以后会有越来越多的人买我的东西的。"这个年轻人就是沃尔玛的创始人。

在商战中，赢取口碑的确需要如此，对于一个公司的长远发展，更不能为了眼前的短暂利益而不顾公司长远的竞争力。

1950 年，丰田公司因破产危机，工业公司和销售公司发生分离。不久之后，朝鲜战争爆发，美军在丰田公司订了大批的卡车，丰田公司马上就能起死回生。亲身体验了产销分离痛苦的丰田英二自然希望恢复以前产销一体的体制。但是事情并非那么简单，工业公司和销售公司分离的体制已经形成，当时负责技术部门的董事丰田英二，深知即使他提出重新合并的建议，在当时也是行不通的。

丰田英二在确定丰田的未来发展方向时，决断很慢，这是因为丰田英二在深思熟虑、考察各种条件的同时，还要衡量各方面的利益是否均衡。他认为条件不成熟，即使勉强行事也会失败，他只有耐心地等待。

直到 20 世纪 80 年代初，丰田的两家公司终于结束了长达 32 年的产销分离状态，诞生了全新的丰田公司，丰田英二的等待终于有了丰硕的成果。

追逐财富是场持久战，目光长远的人才能成功。尤其是想成大事者，不深思熟虑，只知道跟着眼前的利益奔跑，只会成为财富场上生命短暂的一员。

未来是现在的延伸，未来是现在人创造出来的，所以每一个人都可以通过现在看看大多数人在做什么，找出未来可能会有什么走向。

假如你能在 20 年前看出个人电脑将会成为趋势，你现在就是世界首富了。当时你没有看出来，但是比尔·盖茨看出来了，所以他是世界首富，而你不是。

所以，一个人有没有长远的眼光，有没有在成功面前多考虑几步，这往往是成功与否的分界线。犹太人指出，远见虽然是一种看不见的素质，但它却影响着商人们的成败。对于优秀的商人来说，远见告诉我们可能会得到什么东西，远见召唤我们去行动。用我们那些积极的方面去影响别人，这正是我们最好的选择。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

再有钱也要学会攒钱

要知道，你所拥有的财富＝所赚总数－开销总数，即使赚得再多，统统花掉之后，也和从没赚过是一样的。真正的大富翁基本上都是“吝啬成性”的人。

有一次，比尔·盖茨和一位朋友开车去希尔顿饭店。到了饭店门口，他发现停了很多车，车位很紧张，而旁边的贵宾车位却空着不少。朋友建议把车停在那儿。

“噢，这要花 12 美元，可不是个好价钱。”盖茨说。

“我来付。”朋友坚持道。

“那可不是个好主意，他们超值收费。”在盖茨的坚持下，他们最终还是找了个普通车位把车停好。

世界上没有任何财富是花不完的，所谓“由俭入奢易，由奢入俭难”，在当省的时候不省，那么在当用的时候你会发现没有什么可用的了。

悉尼奥运会上曾经举办过一个“世界传媒和奥运报道”为主题的新闻发布会，在座的有世界各地传媒大亨和记者数百人。

就在新闻发布会进行之中，人们发现坐在前排的炙手可热的美国传媒巨头 NBC 副总裁麦卡锡突然蹲下身子，钻到桌子底下，他好像在寻找什么。大家目瞪口呆，不知道这位大亨为什么会在大庭广众之下做出如此有损自己形象的事情。

不一会儿，他从桌下钻出来，手中拿着一支雪茄。他扬扬手中的雪茄说：“对不起，我到桌下寻找雪茄，因为我的母亲告诉我，应该爱护自己的每一分钱。”

麦卡锡是一个亿万富翁，有无以计数的金钱，他可以挥金如土，可以买到一切能用钱买到的东西，一支雪茄对于他来说简直微不足道。如果照他的身份，应该不理睬这根掉到地上的雪茄，或是从烟盒里再取出一支，但麦卡锡却给了我们第三种出人意料的答案。

爱惜你的财富，不要随便花掉它们。财富只属于自己的主人，一个只知挥霍的人，即使有能力拥有财富，财富陪伴他的时间也会非常短暂。

没钱更要学会像富人一样思考

要想拥有财富，就要像富人一样思考。当你以积极的态度思考，自然会有所行动，达到你所有正当的目标。即使躺在床上也能思考，即使你躺在医院的病床上，只要勤于研究、思考及规划，也能致富。二十几岁的男人，两手空空地走进社会，要想致富，首先要向富人学习，学习他们是如何思考的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

几年前，有人曾做过一项全世界富人和穷人的研究。这次研究想查明出身贫寒的人如何最终变富，结果发现：有很多富裕的家族仅经历了三代就损失了大部分家产。该研究发现这些人拥有以下三个特征：他们目光短浅，他们渴望即时回报，他们滥用复利的力量。

而真正的富翁，无论是哪个国家的，都具备相反的三项特性：一是有长期的目标和计划；二是他们相信延迟的回报，也就是推迟享受快乐原则；三是他们以有利于自己的发展运用复利的力量。

通过这种比较，我们可以发现，富人的思考方式总是看着前方，运用自己的头脑思考自己未来的生存之路。亿万富翁亨利·福特说：“思考是世上最艰苦的工作，所以很少有人愿意从事它。”“你的头脑是你最有用的资产。”

关强在退伍军人医院疗养，他的时间很多，但是除了读书和思考之外，能做的事情并不多。他懂得思考的价值，他对自己充满信心。

关强知道很多洗衣店会在熨好的衬衣领加上一块硬纸板，防止衣服变形。他写了几封信向厂商洽询，得知这种硬纸板的价格是每千张 4 元。他的构想是，在硬纸板上加印广告，再以每千张 1 元的低价卖给洗衣店，赚取广告的利润。

关强出院后，立刻着手进行，并持续每天研究、思考、规划的习惯。

广告推出后，关强发现客户取回干净的衬衫后，常常将衣领的纸板丢弃不用。

他问自己：“如何让客户保留这些纸板和上面的广告？”答案闪过他的脑际。他在纸卡的正面印上彩色或黑白的广告，背面则加进一些新的东西——孩子的着色游戏、主妇的美味食谱或全家一起玩的游戏。后来，有一位丈夫抱怨洗衣店的费用激增，他发现妻子竟然为了搜集关强的食谱，把可以再穿一天的衬衫送到洗衣店！关强并未以此自满。他野心勃勃，要让自己的事业更上一层楼。他把每千张 1 元的纸板寄给洗衣工会，工会便推荐所有的会员采用他的纸板。因此，关强有了另外一项重要的发现，给别人你所喜欢及美好的事物，你会得到更多！缜密的思维和规划为关强带来了可观的财富，他认为一段独处的时间是获得财富必要的投资。

思考是财富之源，灵感总是悄然而至。不要误以为马不停蹄才是效率，不要认为思考是浪费时间。你不必等到躺在床上，才养成阅读励志书籍及思考、规划的习惯。思考、研究及规划并不需要很长时间，即使你只用1%的时间，都能更快达到目标，并且有惊人的改变。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十九章　善待自己，不要活得太累





太忙碌，会错失身边的风景

生活中，无数人的口头禅是“我忙啊”，没时间回家看看，没时间与好友聚会，没时间慢慢恋爱，忙的无心，忙的无情。

朋友啊，要充分享受生活，就一定要学会放慢脚步。当你停止疲于奔命时，你会发现生命中未被发掘出来的美；当生活在欲求永无止境的状态时，你永远都无法体会到生活的真谛。

虽然放慢脚步对一向急躁惯了的现代人来说是件难上加难的事，而且许多人对此根本就无暇考虑。但享受生活的一个重要条件就是，你必须注意自己的所作所为，然后放慢脚步。

因为我们总是在赶时间，所以很少有机会与朋友进行心灵的恳谈，结果我们就变得越来越孤独；因为忙碌，我们只知根据温度来添减衣服，却忽略了四季的更替，就这样不知不觉地过了一年又一年。因为我们忙得没有时间注意所有征兆，甚至连身体有病的早期征兆都觉察不出来……

古人云：“此生闲得宜为家，业是吟诗与看花。”这种寄生于绿柳红墙的庄园主情趣，现代人怕是难得再享受了，现代文明早已将此情调连同那个社会一同埋葬了。

英国散文家斯蒂文森在散文《步行》中写道：“我们这样匆匆忙忙地做事、写东西、挣财产，想在永恒时间的微笑的静默中有一刹那使我们的声音让人可以听见，我们竟忘掉了一件大事，在这件大事中这些事只是细目，那就是生活。我们钟情、痛饮，在地面来去匆匆，像一群受惊的羊。可是你得问问你自己：在一切完了之后，你原来如果坐在家里炉旁快快活活地想着，是否比较更好些。静坐着默想——记起女子们的面孔而不起欲念，想到人们的丰功伟绩，快意而不羡慕，对一切事物和一切地方有同情的了解，而

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

却安心留在你所在的地方和身份——这不是同时懂得智慧和德行，不是和幸福住在一起吗？说到究竟，能拿出会游行来开心的并不是那些扛旗子游行的人们，而是那些坐在房子里眺望的人们……”

他告诫我们，太忙碌，会忘却生活的本来意义和幸福。

时间飞快地从我们身边滑过，开始我们总认为这样紧张忙碌是有价值的，结果我们最终两手空空地走向了时光的尽头。

所以，放慢一些脚步，尽情地去享受你的人生、你的生活吧！因为享受生活是帮助我们充实人生、帮助人生充满活力的方法。

跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望

欧仁和他的妻子王佳原来在一家国营单位供职，夫妻双方都有一份稳定的收入。每逢节假日，夫妻俩都会带着5岁的女儿小燕去游乐园打球，或者到博物馆去看展览，一家三口其乐融融。后来，经人介绍，欧仁跳槽去了一家外企公司，不久，在丈夫的动员下，王佳也离职去了一家外资企业。凭着出色的业绩，欧仁和王佳都成了各自公司的骨干力量。夫妻俩白天拼命工作，有时忙不过来还要把工作带回家。5岁的女儿只能被送到寄宿制幼儿园里。王佳觉得自从自己和丈夫跳到体面又风光的外企之后，这个家就有点旅店的味道了。孩子一个星期回来一次，有时她要出差，就很难与孩子相见。不知不觉中，孩子幼儿园毕业了，在毕业典礼上，她看到自己的女儿表演节目，竟然有点不认得这个懂事却可怜的孩子。孩子跟着老师学习了那么多，可是在亲情的花园里，她却像孤独的小花。频繁的加班侵占了周末陪女儿的时间，以至于平时最疼爱的女儿在自己的眼中也显得有点陌生了。这一切都让王佳陷入了一种迷惘和不安当中。

你是否和王佳一样经常发现自己莫名其妙地陷入一种不安之中，而找不出合理的理由。面对生活，我们的内心会发出微弱的呼唤，只有躲开外在的嘈杂喧闹，静静聆听并听从它，你才会作出正确的选择，否则，你将在匆忙喧闹的生活中迷失，找不到真正的自我。

一些过高的期望其实并不能给你带来快乐，但却一直左右着我们的生活：拥有宽敞豪华的寓所；幸福的婚姻；让孩子享受最好的教育，成为最有出息的人；努力工作以争取更高的社会地位；能买高档商品，穿名贵的时装；跟上流行的大潮，永不落伍。要想过一种简单的生活，改变这些过高期望是很重要的。富裕奢华的生活需要付出巨大的代价，而且并不能相应地给人带来幸福。如果我们降低对物质的需求，改变这种奢华的生活时装，我们将节省更多的时间充实自己。清闲的生活将让人更加自信果敢，珍视人与人之间的情感，提高生活质量。幸福、快乐、轻松是简单生活追求的目标。这样的生活更能让人认识到生命的真谛所在。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活需要简单来沉淀。跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望，走进自己的内心，认真地体验生活、享受生活，你会发现生活原本就是简单而富有乐趣的。简单生活不是忙碌的生活，也不是贫乏的生活，它只是一种不让自己迷失的方法，你可以因此抛弃那些纷繁而无意义的生活，全身心投入你的生活，体验生命的激情和至高境界。

在日历中留一些空白

“9 月 5 号参加一个重要的谈判”、“9 月 6 号参加公司的高层管理会议”、“12 月 7 号去美国检查分公司的工作”……

生活中，很多人的日程都是被提前安排得满满的。的确，他们是真的很忙，总有做不完的工作。但是，无论多么忙，我们总是可以在日历上留一些空白页。当你在繁忙的工作之余，看到日历上没有任何计划的空白页，你的心中会很奇妙地有一种安详宁静的感觉。“留白”是完全属于你的时间，你可以想做什么就做什么，也可以什么事都不做。在你的日历上留白，会给你一种平静的感觉，感觉自己拥有大把珍贵的时间。

在你容许自己的生活中留白之前，你永远找不到时间去做你真正想做的事。但是只要你能为自己留一些空白时间，你就能为自己做一些事，而不只是在应允别人的要求。通常你周围的人会要求你做一些事，或者你的邻居、朋友与家人需要你为他们做些什么。除此之外，你还有些社会责任，有些是你爱做的，有些则是你应尽的义务。

当然，来自工作，甚至陌生人的恳求也是不断的，譬如电话拜访或推销员的打扰，感觉上好像每个人都想侵占一点你的时间，只有你自己一点时间也没有。

唯一的解决之道是与自己定个约会。和自己订约会的方法很简单：在日历上画出几个不让任何人打扰的空白日子即可。

当你在看你的行事日历时，你会发现这个星期六的两点半到四点半之间是属于自己的时间。除非是有特殊的事情发生，任何人都不能从你手中抢走这段时间。也就是说，任何人要求你在这段时间做任何事——同事约你谈一个工作计划、有人要等你的电话，或是客户需要你帮忙等——任何事都不行，因为你已经有计划了，而这个计划是跟你自己在一起。在这个月接近月底的时候，还有另一天是划掉的空白日子，那也是个和自己约会的神圣时光，你必须确定那天绝不会被别的事填满的。

你可以想象得到，和自己约会是需要时间慢慢去适应的。也许刚开始这么做时，你的心中总是满怀恐慌，好像在浪费时间，错失机会，甚至自私自利。尤其是当你的日历上还有空白时，你实在很难向别人说你没有时间！不过，很快你就会知道和自己订约会是让自己精神愉快的最有效的方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在日历中留白将成为你的行事日历中最重要的计划，也是你最珍惜最愿意保留的重要时光。但这并不是说你的工作对你而言就不重要，或是你与家人在一起的时光没有价值。而是这段空白的时光对你的心灵有平衡与滋养的作用，缺乏了这样的时间，你很容易变得暴躁易怒、沮丧不安。

为了让自己随时保持精神的愉快，你可以从今天开始与自己定个约会。首先是从行事日历中挑选一段固定的时间，一周一次或一个月一次都可以，而且时间长短不限，就算只是几小时也可以，重点在你为自己留下了一点空白。其次是当别人要跟你约定时间时，绝对不能将这段可贵的留白时光牺牲了。你要特别珍惜这样的时光，甚至比任何时光都重要，别担心，你绝不会因此而变成一个自私的人，相反，当你再度感到生命是属于自己的时候，你会感到无尽的欢乐，也更能感觉到生活的美好。



给“活得累”开个新药方

现代社会中，工作和生活的节奏不断加快，竞争也日渐激烈，如果人们不注意调整自己的心态，就很容易感到身心疲劳，即人们常说的“活得累”。

有位医生在给一位企业家进行诊疗时，劝他多多休息。这位企业家愤怒地抗议说：“我每天承担巨大的工作量，没有一个人可以分担一丁点的业务。大夫，您知道吗？我每天都得提一个沉重的手提包回家，里面装的是满满的文件呀！”

“为什么晚上还要批那么多文件呢？”医生讶异地问道。

“那些都是必须处理的急件。”企业家不耐烦地回答。

“难道没有人可以帮你忙吗？助手呢？”医生问。

“不行呀！只有我才能正确地批示呀！而且我还必须尽快处理完，要不然公司怎么办呢？”

“这样吧！现在我开一个处方给你，你能否照着做呢？”医生有所决定地说道。

这病人听完医生的话，读着处方的规定：每天散步两小时，每星期空出半天的时间到墓地一次。病人怪异地问道：“为什么要我去墓地呢？”

“因为……”医生不慌不忙地问答，“我是希望你四处走一走，瞧一瞧那些与世长辞的人的墓碑。你仔细思考一下，他们生前也与你一样，认为全世界的事都得自己扛在双肩，如今他们全都永眠于黄土之中，将来有一天你也会加入他们的行列，然而整个地球的活动还是永恒不断地进行着。而其他世人们仍是如你一般继续工作。我建议你站在墓碑前好好地想一想这些摆在眼前的事实。”医生这番苦口婆心的劝说终于敲醒了企业家，他依照医生的指示，放慢生活的步调，并且转移一部分职责，他知道生命的真义不在急躁或焦虑，他的心已经得到平和，也可以说他比以前活得更好，当然事业也蒸蒸日上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“生活太累了！”经常听见有人喊出这样的一句话。其实，生活本身并不累，它只是按照自然规律，按照本身的规律在运转。说生活太累的人是本人活得太累了。心理学家认为：有“活得累”想法的人，大多数得的是“心病”，也就是他们的心理失去平衡或发生障碍。

心累与身累的最大不同是，身累睡眠状况特好，往往一入睡后，被人抬走了都醒不过来，一旦醒来，便觉浑身轻松，精神百倍；而心累虽然十分疲乏，但睡眠相当不好，常常失眠，越命令自己不考虑事儿越是接二连三地考虑，甚至上下五千年纵横八万里的事情全都涌向心头。好不容易入睡了，却不是被一点小声音弄醒，就是被梦魇惊醒，醒来后头晕目眩，跟大病了一场似的，而且很难再次入睡，往往形成恶性循环。

人生苦短，拼搏之余学会放松自己，给自己一点时间去休息，才可谓是享受人生。累了，当然要歇一会儿，但愿所有人都会善待自己，留下每一个歇息的足迹！



舍掉一些无谓的忙碌

大家都有这样的经验：从早到晚忙忙碌碌的，没有一点儿空闲，但当你仔细回想一下，又觉得自己这一天并没有做什么事。这是因为我们花了很多时间在一些无谓的小事上，泛滥的忙碌只会让我们失去自由。

《时代杂志》曾经报道过一则封面故事“昏睡的美国人”，大概的意思是说：很多美国人都很难体会“完全清醒”是一种什么样的感觉。因为他们不是忙得没有空闲，就是有太多做不完的事。

美国人终年昏睡不已，听起来有点儿不可思议。不过，这并不是好玩的笑话，这是极为严肃的话题。

仔细想一想，你一年之中是不是也像美国人一样，没多少时间是“清醒”的？每天很忙、熬夜、加班、开会，还有那些没完没了的家务，几乎占据了你所有的时间。有多少次，你可以从容地和家人一起吃顿晚饭？有多少个夜晚，你可以不担心明天的业务报告，安安稳稳地睡个好觉？

应接不暇的杂务明显成为日益艰巨的挑战。许多人整日行色匆匆，疲态毕露。放眼四周，“我好忙”似乎成为一般人共同的口头禅，忙是正常，不忙是不正常。试问，还有在行程表上能挤出空档的人吗？

奇怪的是，尽管大多数人都已经忙昏了，每天为了“该选择做什么”觉得无所适从，但绝大多数的人还是认为自己“不够”。这是最常听见的说法，“我如果有更多的时间就好了”、“我如果能赚更多的钱就好了”，好像很少听到有人说，“我已经够了，我想要的更少”！

事实上，太多选择的结果，往往是变成无可选择。即使是芝麻绿豆大的事，都在拼命

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

消耗人们的精力。根据一份调查，有 50% 的美国人承认，每天为了选择医生、旅游地点、该穿什么衣服而伤透脑筋。

如果你的生活也不自觉地陷入这种境地，你要来个“清理门户”的行动，那么以下有三种选择：

第一，面面俱到。对每一件事都采取行动，直到把自己累死为止。

第二，重新整理。改变事情的先后顺序，重要的先做，不重要的慢慢再说。

第三，丢弃。你会发现，丢掉的某些东西，其实是你一辈子都不会再需要的。

当你发现自己被四面八方的各种琐事捆绑得动弹不得的时候，难道你不想知道是谁造成今天这个局面？是谁让你昏睡不已？原因很简单——是你自己，不是别人。所以，是你对它们负责，而不是要它们来对你负责。

昏睡中忙碌着的你我，必须学会割舍，才能清醒地活着，也才能享受更大的自由。



给幸福的生活脱去复杂的洋装

在一个艳阳高照的午后，一个勤劳的樵夫扛着沉甸甸的斧头上山去打柴，一路上不觉汗如雨下。就在他停下脚步准备稍作休憩之时，他看到一个人正跷着二郎腿，悠闲地躺在树底下乘凉，便忍不住上前问道：“你为什么躺在这里休息，而不去打柴呢？”

那个人看了樵夫一眼，不解地问道：“为什么要去打柴呢？”

樵夫脱口而出：“打了柴好卖钱呀。”

“那么卖了钱又为了什么呢？”乘凉的人进一步问道。

“有了钱你就可以享受生活了。”樵夫满怀憧憬地说。

听到这话，乘凉的人禁不住笑了，他意味深长地对樵夫说道：“那么你认为，我现在又是在做什么呢？”

听见此话，樵夫顿时无语，那么到底，打柴是为了什么？享受生活，不就这么简单么。

在追求幸福的途中，我们往往会为生活戴上重重枷锁，殊不知脱去复杂的洋装，才能展露出幸福生活的本质。故事中的乘凉的人没有把自己盲目地投入到紧张的生活中，而是恬然地享受悠闲自在的日子——躺在树下轻松自由地呼吸，对生命充满着由衷的喜悦与感激。这种简单、干净的生活方式是多么惹人羡慕，多么令人向往啊。这种发自内心的简单与悠闲，正是幸福生活的真谛所在，睿智如他，快乐而洒脱地抓住了快乐的尾巴。

在我们忙忙碌碌，为生活所累的时候，是否应该回头看一看现代人的生活？当我们不断地抱怨，被无穷无尽的牢骚所埋没的时候，是否应当重新考量生活的定位？现如今的我们正被包围在混乱的杂事、杂务、尤其是杂念之中，却不知到底是为谁辛苦为谁忙。一番苦痛和挣扎之后，一颗颗活跃而跳动的心被挤压成了无气无力的皮球，在坚硬的现实中疲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

软地滚动。也许是因为在竞争的压力下我们逐渐丧失了内心的安全感，于是就产生了担心无事可做的恐惧，也许是内心的不安使我们急欲去寻找可以依靠的港湾，所以才愈发急着找事做来自我安慰。不知不觉中，我们业已陷入了一种恶性循环，逐渐远离真正的快乐、远离真实的生活。

也许我们真的太累了，我们疲惫的内心，需要得到休憩的空间。在不断追逐的过程中，我们是不是可以尝试着放弃一些复杂的东西，让一切都恢复简单的面孔。其实生活本身并不复杂，真正复杂的是我们的内心。因而，要想恢复简单的生活，必须从“心”开始。

对幸福的需求是永无止境的，没完没了地去追求大家普遍认同的所谓幸福——大房子、新汽车、时髦服装、朋友、事业，尽管可以在某些方面得到一时快乐和满足，却无法获得内心的真正满足。这些东西尽管绚烂，尽管浮华，尽管带着美丽的外表，穿着诱人的洋装，最终带给我们的，却只能是患得患失的压力和永无止境的挣扎。想要获得真正的幸福，就必须褪去层层叠叠的枷锁，脱去生活复杂的洋装，就像故事中乘凉的人那样，呼吸清新自由的空气，悠闲而又自在地享受简单而又干净的生活。

剔除了杂质，才会留下无瑕之美

心理学家曾指出：人是最会制造垃圾污染自己的动物之一。清洁工每天早上都要清理人们制造的成堆的垃圾，这些有形的垃圾容易清理，而人们内心诸如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的垃圾却不那么容易清理了。

我们在装修房子的时候，总是会小心谨慎地制订详细的方案，研究每一个细节，墙壁的颜色，地板的质地，吊灯的造型，都是不可忽视的部分。我们为自己的家园精心选择了最好的建材。但是在建设精神家园的时候，我们却太粗心了。虽然精神家园比物质家园重要得多，但是很多人却出于各种原因不肯多费心思。那些类似恐惧、烦恼、焦虑、不安等消极念头一旦成为精神家园的建材，那么它们便可能发霉、腐烂，我们的心灵世界就岌岌可危了。

所以，为了保持心灵家园的纯洁，我们必须选择勇敢、乐观、积极的思想，并且及时进行“精神扫除”，丢弃或扫掉拖累心灵的东西。除此之外，还可以用美德来充盈我们的心灵空间，让垃圾再无容身之处。

有这样一位哲学家，他带着他的一群学生去漫游世界，十年间，他们游历了所有的国家，拜访了所有有学问的人，现在他们回来了，个个满腹经纶。在进城之前，哲学家在郊外的一片草地上坐下来，对他的学生说：“十年游历，你们都已是饱学之士，现在学业就要结束了，我们上最后一课吧！”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

弟子们围着哲学家坐了下来，哲学家问：“现在我们坐在什么地方？”弟子们答：“现在我们坐在旷野里。”哲学家又问：“旷野里长着什么？”弟子们说：“旷野里长满杂草。”

哲学家说：“对，旷野里长满杂草，现在我想知道的是如何除掉这些杂草。”弟子们非常惊愕，他们都没有想到，一直在探讨人生奥妙的哲学家，最后一课问的竟是这么简单的一个问题。

一个弟子首先开口说：“老师，只要有铲子就够了。”哲学家点点头。

另一个弟子接着说：“用火烧也是很好的一种办法。”哲学家微笑了一下，示意下一位。

第三个弟子说：“撒上石灰就会除掉所有的杂草。”

接着第四个弟子说：“斩草除根，只要把根挖出来就行了。”

等弟子们都讲完了，哲学家站了起来，说：“课就上到这里了，你们回去后，按照各自的方法除去一片杂草，一年后再来相聚。”

一年后，他们都来了，不过原来相聚的地方已不再是杂草丛生，它变成了一片长满谷子的庄稼地。

所以，如果你想让自己的心灵世界再无纷扰，唯一的方法就是用好的品格占据它。

一个人，在尘世间走得太久了，心灵无可避免地会沾染上尘埃，使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。的确，对一个未知的开始，而你又不确定哪些是你想要的。所以，不要害怕自己选择了错误的东西，但一旦发现错误，一定要及时修正，清除心中的杂质，让自己纯净的心灵重新显现。

不为物累，简单生活

幸福与快乐源自内心的简约，简单使人宁静，宁静使人快乐。

人心随着年龄、阅历的增长而越来越复杂，但生活其实十分简单。保持自然的生活方式，不因外在的影响而痛苦抉择，便会懂得生命简单的快乐。

头上是万里无云的朗朗晴空，手中是沁人心脾的冰镇啤酒。停在这片光秃秃的灼热沙漠上的东一辆西一辆旅宿汽车和拖车的门吱吱扭扭地推开了，“独身漫游者”俱乐部的一些成员到这漫漫荒原来享受一个下午的快乐时光。

这数十名俱乐部成员全都是头发灰白的老者，而且全都是单身人士。他们聚集在一簇簇风滚草旁开始饮酒、讲故事。这个俱乐部是在西部的高速公路上打发时光的、人数越来越多的退休者大军中的一支队伍，斯拉布城是他们的最新休憩地点。他们在临时搭起的帐篷上空升起美国国旗，国旗在沙漠的疾风中呼啦作响。

埃尔伍德·威尔逊问道：“你以为我们会愿意整天闲坐着不动吗？”他喝下一大口米尔沃基啤酒后说：“绝非如此。”上年纪了，住进退休者之家，日夜守在电视机旁，周日

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没完没了地招待儿女和孙辈——谁愿意过这样的日子？他们所向往的是没有尽头的公路，尤其是西部那些一流的高速公路。

由于医学的进步使更多的老年人健康长寿，也由于现在有了像佛罗里达公寓一样舒适的新型车辆，以公路为家变成了一种比较容易适应的生活方式。许多人卖掉房子，把家当存放起来，把终生的储备兑换成金钱，然后告别自己旧有的生活方式，乘坐各式各样的车辆，冬季穿行于西部广袤的沙漠，夏季漫游于太平洋西北沿岸茂密的森林，然后在适当的时候再转动方向盘，开始新的游历。

有些人在公路上生活得太久了，以至于对任何其他生活方式都不能接受。退休护士佩吉·韦布自5年前和她那退役的丈夫卖掉房子起，就一直驾车漫游。一天早上，她一边在画板上练习绘画一边说："我从未想到我会有这样的勇气。但是，我们的孩子都长大成人了。我们住在空空荡荡的房子里，不知该干什么。于是我们便上路了。现在我认为我永远不会再像以前那样生活了。"

也许，这种生活方式该算最彻头彻尾的"简单生活"了。人们几乎都在通过自己独特的途径探索最简单的、最符合心灵需求的新生活方式，以替代目前日渐奢侈、日渐繁冗的生活。

简单的生活，快乐的源头，为我们省去了汲汲于外物的烦恼，又为我们开阔了身心解放的快乐空间。"简单生活"并不是要你放弃追求，放弃劳作，而是要抓住生活、工作中的本质及重心，以四两拨千斤的方式，去掉世俗浮华的琐务。

简单，每每能找到生活的快乐，平凡是人生的主旋律，简单则是生活的真谛。



让都市人的心灵回归简单

人生就好像带着背包去旅行，背的东西越多，自己的脚步就会越沉重。

《简单生活》作者丽莎·茵·普兰特说过，"简单不一定最美，但最美的一定简单"。由此可见，最美的生活也应当是简单的生活。在西方社会，简单主义正在成为一种新兴的生活主张。因为大多数的生活以及许多所谓的舒适生活，不仅不是必不可少的，而且是人类进步的障碍和历史的悲哀。在这种情况下，人们更愿意选择另一种生活方式，过简单而真实的生活。

一天夜里，凯瑞在她的无电小屋中和家人围坐在炉火前望着窗外的星空，静静地聆听，静静地观察。桌上几只蜡烛跳动着火焰，炉中黑色的铁锅在冒着热气。玛丽在她所在的社区的一次停电中，发现了许多事情的真相。在那次意外的停电中，玛丽和她的家人，对黑暗所带来的神秘和欢喜的体验印象深刻。黑暗给人们带来的不仅有神奇的萤火虫，还有城

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

市的静寂、久违的家庭温馨和邻里的关怀。

当你用一种新的视野观察生活、对待生活时，你会发现简单的东西才是最美的，而许多美的东西正是那些最简单的事物。

有这么一位行吟诗人，他一生都住在旅馆里。他不断地从一个地方旅行到另一个地方。他的一生都是在路上、在各种交通工具和旅馆中度过的。当然这并不是因为他没有能力为自己买一座房子，这是他选择的生存方式。后来，鉴于他为文化艺术所作的贡献，也鉴于他已年老体衰，政府决定免费为他提供住宅，但他还是拒绝了，理由是他不愿意为房子之类的麻烦事情耗费精力。就这样，这位特立独行的行吟诗人，在旅馆和路途中度过了自己的一生。他死后，朋友为他整理遗物时发现，他一生的物质财富就是一个简单的行囊，行囊里是供写作用的纸笔和简单的衣物；而在精神财富方面，他给世界留下了 10 卷优美的诗歌和随笔作品。

这位诗人的生活是简单而富有意义的。他的人生是一种去繁就简的人生，没有太多不必要的干扰，没有太多欲望的压迫，是一种简单而又纯粹的人生。

人的一生难免会有许多欲望和追求，诸如房子、汽车、金钱、爱情，以及对生命的信仰。不知不觉中我们已经拥有了很多，这些东西有些是我们必需的，而有些却是没有一点用处的。那些没有实际用处的东西，除了满足我们的虚荣心和攀比心以外，只会将我们的心灵弄得烦躁不安。

就好像带着背包去旅行，装的东西越多，自己的脚步就会越沉重。所以，与其让自己在疲惫与痛苦中前行，不如将心里的包袱放下。就做最简单的自己，就做最快乐的自己。

别让生活像上了发条的钟

不知从何时起，我们陷入不能自拔的高速旋转的都市生活中，快节奏成为不可抗拒的生活主旋律。我们现在的生活像快速旋转的陀螺，来不及沉淀，来不及品味，来不及享受，只知道咣当咣当地向前奔。但是慢，才是生活的本真。

一对男女认识 10 年之久，最终才相亲相爱，实在是太难得了。当“闪婚”、“闪离”成为流行语时，这对恋人的婚姻近乎传奇。

从一个城市到另一个城市，从一个频道到另一个频道，从一个网站到另一个网站，从一本杂志到另一本杂志，从一个博客到另一个博客……光是通信工具，这 10 年就翻了多少花样？还记得为装一部电话，从申请到装机居然花了整整一年，装上电话的喜悦没持续几天，又来了 BP 机，这传呼用了没几个月，人家又拿上了大哥大。咬咬牙，花 1 万块钱排队买了摩托罗拉手机，但很快就发现和最新款相比它已经显得笨重无比了。于是，再换最新款。各

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

种功能的手机令人眼花缭乱，你明明知道那些功能用得极少，但还是忍不住跟着换来换去。

手机如此，电脑如此，汽车也是如此。很多人的第一辆自行车用了差不多20年，直到被偷走以后才换新车。可现在呢？汽车刚买就被人讥笑过时了，真不知该怎么办。

至于旅游，李白花了一生的时间、精力，也只是游历了中国的大部分名山大川。而今天，只要我们愿意，只需花大约一个月的时间，就可以跟着旅行社把李太白历尽千辛万苦才能观赏到的各地山水一览无余。只是李太白那叫游历，而我们则仅是走马观花地到此一游而已。

高速公路的四通八达，民航、磁悬浮这些以速度取胜的交通工具，GDP的疯狂增长，在不断刷新我们的生活指标的同时，也越来越浓缩着我们本可慢慢消受的生活内容。

徜徉世间，偶然去中国国家博物馆参观各个地方的非物质文化遗产，发现它们全是慢的艺术，昆曲也好，刺绣也好，剪纸也好，糖人也好，都是带着人的体温、带着人的节奏的文化载体。

而我们当下的文化和娱乐则越来越电子化、越来越没有人的气息，是机械的节奏、电子的节奏，越来越没有值得细细品味的乐趣了。

历史似乎在告诉我们：人们啊，你慢些走。

当我们的整个生活都变快了的时候，慢似乎已经变成了非常奢侈的事情。

当然，我们这里所说的“慢”字并不是让人毫无效率地打发时间，无所事事地混日子，而是强调一种心理状态，一种相对于现代人广泛存在的浮躁和焦虑的心境。

静下心来我们发现，快从来都不是生活的目的。因为在快的节奏中，身体虽然在场，而心灵往往缺席。结果常常是一路上的好景色来不及看过，一味的对于结果和目标的关注不经意间使我们忽略了对人生过程的感受。

慢，是时间送给我们的最好礼物。

岁月匆匆，时光荏苒，在慢的生活节奏中，我们的心灵才能对日常生活世界平添一种本能地拥抱和感受，我们才逐渐懂得去关注生命里真正重要的事物，去感悟生命的意义，而不被细枝末节所纠缠。



可以追名求利，但不能急功近利

能做到淡泊名利，幸福感自然会向你走来。

急功近利的人得不到幸福，很多生活态度猴急的人，他们来到大城市生活，想要出人头地，但是心太急。明明只在售楼处当过几天推销员，却非说自己从事过“房地产业”，听起来怪吓人的，以为他是什么大投资商呢。

什么年纪说什么话，做什么事。二十几岁就跟商界大亨去攀比，你心里不会有幸福感。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

谁都是从底层做起、从小事做起的，如果不愿从头做起、从底层做起，总是幻想一步登天，十年过去之后，你依旧还是个心比天高的空想家。

当事业爱情都没有着落时，很多人都觉得活着没意思。实际上他们只是把自己的目标定得太高了，如果一个人的学历只有高中毕业，但是想办一个学校显然超出他的知识积累，太不切实际了，他的不成功是必然的。如果这十几年，踏踏实实找一份适合自己的工作，薪水也够他成个家、买个不大不小的房子了吧。害怕做实际的、枯燥乏味的工作，好逸恶劳，是许多所谓“怀才不遇”的人的通病，但所怀的是真“才”，还是草包一个硬充才子，那就得到实践中去检验了。

周围世界变得越来越公平了，所谓“走后门”、“托关系”之类，如今在很多地方已经行不通了，取而代之的是“个人能力”、“实力”、“工作业绩”等等。

现在社会最大的好处在于，只要你有能力，绝对埋没不了你。你有没有经商的头脑？有没有做学问的工夫？有没有写词作曲的才华？有没有写小说的本事？只要你有才能，绝对埋没不了你，就怕你一身虚招子，只会吹嘘。大事干不了，小事不愿干，这样的人哪来的成功可言？不成功又怎会有幸福感？

是你的终归是你的，如果一味的追求，过分贪图反而会适得其反，弄巧成拙，最终一事无成。因此做人还是要踏实些，把标准定得低一点，把目光放得远一点。放弃那些华而不实的幻想，挑一件你能干得了的事情来干，是人生最实际的活法。我们都讨厌那些牢骚满腹的人，世界也绝不会因为你的抱怨而变得更加符合你的理想，你只有改变自己。

追求幸福的人生没有错，错就错在有些人心浮气躁，找不到自己的方向，总是一路狂奔，还边跑边问：“我为什么总是达不到自己的目标呢？”

做事急功近利、弄虚作假没有任何实际作用，再大的气球也飞不上月球，浮华的表面很容易被捅破，内心的充实才是永远的财富。只有不断地充实自己，踏踏实实地做好每一件事，成功的天平才会向你倾斜。

欲速则不达

有一天，一个小职员正赶着上班，这天他的公司有一个很重要的会议，会议中的内容关乎他能否升职，所以不能迟到。无奈他的闹钟却在清晨坏掉了，最糟糕的是还有20分钟会议就要开始了。

小职员唯有改乘出租车，希望能来得及参加会议。

好不容易他才拦截了一辆出租车，匆匆忙忙上车后，他便对司机说：“司机师傅，我赶时间，拜托您走最短的路！”

司机问道：“先生，是走最短的路，还是走最快的路？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小职员好奇地问："最短的路不是最快的吗？"

"当然不是，现在是高峰时间，最短的路都会交通堵塞。你要是赶时间的话就得绕道走，虽然多走一点路，却是最快的方法。"

听了司机的话，小职员最后还是选择了走最快的路。途中他看见不远处有一条街道堵塞得水泄不通，司机解释说那条正是最短的路。

司机所言不差，多走一点路果然畅通无阻，虽然路程较远，却很快到达目的地。

急迫地追求短期效应而不顾长远影响，追求眼前的区区小利而不顾全局的根本利益，这都称之为急功近利。

古语讲，欲速则不达，急功近利是成就大事业的绊脚石。

急功近利者，一定是戴着功利名位近视眼镜的目光短浅者。一叶障目，不见泰山，只闻到了芝麻的香，而忘却了西瓜的甜；只看到目前的境况和暂时的贫富盈亏，头痛医头、脚痛医脚是急功近利者一贯的行为方式。为了治好头而不顾脚，为了治好脚又可以不顾头了。为了摆脱眼前的状况，可以不顾未来的利益；为了求得一时的痛快，而以长远的痛苦为砝码，其实这都是得不偿失的。

你如果患上了急功近利的毛病，就一定心胸狭窄，胸无大志，总是盲从世俗，脑袋长在人家的脖子上。别人说军人时髦，你便想法穿上军装；别人说文凭重要，你便马上去混文凭；别人下海捞钱去了，你如同热锅上的蚂蚁，马上削尖脑袋下海去了。

无论什么样的急功近利者，总是瞪着一对贪得无厌的眼睛，死死地盯着"名利"二字。然而名利之对于他们好似一个西方哲学家打过的一个比喻：如同吊在车把面前的一块肉对于拉着车的车夫一样。车夫总想抓住那块肉，却总是抓不到。无论他们把车拉得多么快，那块肉始终在把前面。他们成天绞尽脑汁，时刻伺机着投机取巧，而且忙忙碌碌、大汗淋淋、辛辛苦苦，到头来仍然一无所有，仍然功未成、名未就、利未得。

大凡急功近利者，虽与好高骛远者殊途，却同归。同归有二：一同于一事无成，二同于无幸福可言，只有空忙一场。急功近利者不可能成就什么事业，因为他们本来就没有什么长远追求，没有成就什么事业的志向，他们的全部精力、全部时间和全部生命都无形地消耗在短期行为之中，消耗在你虚浮浅薄的劳作之中。他们也许一时得利，可是付出的太多，得到的终归微不足道，而且活得太累。所以，他们不可能有真正的快乐和幸福。

可见，孔圣人没说错：欲速则不达。



学会忙里偷闲

近年来，随着社会的发展和竞争的不断加剧，都市人需要面对来自各方面的压力。快

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

节奏、高强度的紧张生活已经使部分青壮年出现隐性更年期的症状，随之而来的还有各种各样的心理问题。有资料显示，目前全球每天因心理问题而自杀的人数已经超过了车祸死亡人数。在经济发达的大城市，这种情况尤为突出，心理亚健康人数比例占到了30%。

阿威以前的工作很轻松，丝毫没感受过什么工作“压力”，每天一张报纸一杯茶，轻轻松松就是一天。这样的日子过烦了，阿威便想换个环境，于是他南下深圳，准备大干一番。事情没他想得那么简单，到了深圳之后，他费尽周折才找到工作，但每天一进写字楼就有一种喘不过气的感觉。繁重的工作、同事之间的竞争与摩擦，使原本性格开朗的阿威连笑也变得陌生了。每天在办公室里面对着冰冷的电脑屏幕，看上司的脸色，还夹杂着一些同事冷不丁地误解和暗伤，让他越来越吃不消。

灵儿曾在一家私企担任过两年多的部门经理，对“精神压力大”深有体会。她主管的部门主要负责公司产品的宣传、策划工作，都是又累又细的活儿不说，工作当中的“变数”还很大，日攻夜战赶出来的方案常常要面临推翻重来的命运。天长日久，导致她一接到任务，就条件反射地想到“肯定又砸了”，来自工作的压力让她寝食难安，彻夜难眠。

快速多变的现代都市生活节奏，一方面激发了人们的进取心，让人们不断去充实自己，挖掘自己的潜能；另一方面也必然使人们付出高昂的生理和心理代价。在一次调查中，有97%的上班族都觉得工作给自己带来了压力，只是每个人承受压力的程度不同而已。

许多研究已经证明，压力与疾病有着直接或间接的关系，许多疾病的产生或蔓延，受压力的影响很大。显而易见，当个人的心理机能与生理功能无法对外在或内在的压力适时应变，就会给个人的工作效率、健康状况带来巨大影响。商界精英的早逝，与工作的巨大压力不无关系。

其实，压力是现代社会的必然产物，它表现在我们生活的方方面面：来自工作的压力、来自生活的压力、来自责任的压力、来自复杂的人际关系的压力，等等。没有人能够全然逃避压力的阴影，因此我们要学会正确面对压力，这是我们改善工作和提高生活质量的重要环节。

在休闲中解放

什么是休闲？休闲并不是挥霍无度的纯粹享乐，而是适合自己的精神放松，让生活有张有弛。不要以为还年轻，还不算老，就一味地拼命劳作，等退休了再好好享受。

首先，不会放松和享受的人，工作效率未必高；

其次，不会放松和享受的人，往往容易拖垮身体，等老了会感到力不从心甚至落下一身病；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

再次，别把享受当作高消费，一缕阳光、一杯清茶，一次旅游、一趟踏青、一个聚会都可能是高品质的享受。

年少时，时间缓如冰川，任玩任疯，回头一切仍如从前，不觉其增多，亦无丝毫减少；

青年时依然有打发不完的日子，为努力、为等待、为忧愁、为失去，滴答滴答，流光如数秒表；

中年时不觉间乘上了时间地铁，刚从起点出发，恍惚间，竟然又兜回到原地，一年就是这么快，我们怎么忽然就老了呢？或因人而不同：有视生命若荒年瓮中余粮，常苦其日少；有的则如候人不至，殚烦而无奈；能坦然而处者，往往可享高寿。

有人说，休闲有什么可学的？休闲不就是休息吗？休闲不就是玩吗？

其实并不是那么简单。因为有些人休息时感到太无聊、太乏味，有些人长时间上网、打麻将却觉得很累，这无非说明他们不懂休闲，或者说不会休闲。

休闲，首先要把心静下来。人生最好的境界，是丰富的安静。

安静，是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑。

丰富，是因为拥有了内在精神世界的宝藏。

心静属于强者，骄傲流露幼稚；心静属于智者，气急败坏显得可笑；心静属于有信心者，大吵大闹暴露了底气不足。

真正做到心静，才能从容而不急趋，自由而不拘谨，审慎而不盲从，恬淡而不凡庸。“心收静里寻真乐，眼放长空得大观。”这样的休闲能说不是一种境界吗？

懂得休闲是一种智慧，它不仅使人能找到快乐，还能找到生命的意义。

倘若有一种爱好，可以自娱自乐，曲终人散，免于孤独。如爱好书法，眼力好的时候，写铁钩金线小楷；当耳聋眼花时，可以写大楷；心情好的时候，写正楷；情绪急躁时，写狂草。运用自如，你想写什么就写什么。

比如爱好旅游，也是一种很好的休闲。大自然中有很多美好的东西值得我们享受。蓝天白云，红花绿草，飞泻的瀑布，浩瀚的大海，雪山与草原。还有轻风的低语，松涛的吟唱，清泉的叮咚，鸟儿的欢啼……投奔它，你能不觉得潇洒和豁然开朗吗？

再比如，参加各种文化、体育活动、社区组织的献爱心活动等等，不仅能陶冶情操、强健体魄，还能广交朋友、引人上进，这能说不是一种积极的休闲吗？

我们总以为老人才有闲情，其实不然，有闲情的人不易老；

我们总以为休假时才有闲情，也不然，没有闲情的人，心灵永不休假；

我们总以为富人才有闲情，更不然，多一张钞票的人就少一分闲情。

过分追逐名利是闲情的世仇，潇洒是闲情的好友，无碍是闲情的伴侣！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

空出点时间看流星

你是否沉浸于大量的工作中，忙得忘记了抬头看看天？

天空中也许出现一颗稍纵即逝的流星，拖着那长长的尾巴，闪烁在天际。

绚丽的彩虹高高挂在天边，将手头的工作暂时放下，领着你的孩子好好地欣赏吧，因为它很快会被微风吹散了，被太阳蒸融了……

每一天，杰克都总是脚步匆匆。早餐过后，他旋风般地飘出饭厅，顷刻间穿上得体大方的套装……

那天吃过早餐，他正聚精会神地忙碌着准备上午的会议时，听到4岁的女儿吉莲恩正合着她最喜欢的古典爵士乐的节拍，在欢快地蹦着、跳着。

杰克匆匆忙忙，因为就要迟到了。然而，就在那时，他内心深处一个静默而坚定的声音在抗议："歇一歇吧。"

于是，他抛下千头万绪的工作，决意歇一歇。

杰克放松下来，看着可爱的女儿，他身不由己地张开双臂，将她揽入怀中，与她翩然共舞，而7岁的女儿凯特琳也蹦蹦跳跳地过来凑热闹，杰克亦将她拥入怀中。

在爵士乐的旋律中，他们三人在饭厅里跳着疯狂的吉特巴舞。后来，居然舞进了客厅。他们开怀大笑，翩翩起舞——在这美妙的清晨。

那天早餐，邻居们肯定透过玻璃窗"欣赏"到这般疯狂的舞姿了，不过，这并没有扫了他们的兴致。

末了，在激动人心的喇叭奏乐中，杰克和女儿们停止了旋转。他亲昵地拍了拍她们，把她们送回了卧室。

孩子们气喘吁吁地跑上楼去，她们清脆悦耳的笑声在房间里荡漾着。

他又要去上班了，他弯着腰，把一叠文件胡乱地塞进公文包。恰在这时，他听到一个无比纯真的童音——那是他的小女儿在对她的姐姐吐露心声："姐姐，你不觉得我们的爸爸是世界上最棒的吗？"

我们时常在工作中忙忙碌碌，然而，回想起这匆匆的人生之旅，是多么的沉闷乏味，错过了多少美妙的时刻。虽然，办公室的墙上挂满了各种奖章和奖状——那些都是大家呕心沥血而获得的。然而，亲人那真挚的一句"你不觉得我们的爸爸妈妈是世界上最棒的吗"却会使我们所有的荣耀在刹那间黯然失色。

当我们整天忙碌的时候别忘了停下脚步欣赏一下生活的美好乐趣，别忘了停下匆忙的脚步与家人共度美好的时光，别忘了享受无与伦比的天伦之乐，那将是你人生中最值得回味的美妙时刻。

晴朗的夜空，万籁俱寂。一瞬间，一颗流星划着优美的曲线掠过天空，那会是你生命

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

中最美好的时刻。



张弛有度，再忙也要歇一歇

2003年3月，美丽的美国西雅图城郊，风景秀美的开比特尔山下，来了三位游玩的老人。

领头的一位年近七旬，名叫加尔文，他是大名鼎鼎的摩托罗拉公司的总裁，跟在他身后的分别是50岁的爱德华·赞德和51岁的约翰·格杰德。

三人边走边笑，其乐融融。只是，加尔文的心中另有打算。明年，他就要退休了，到底让谁来接替自己的位置呢？赞德还是约翰？

摩托罗拉公司可是加尔文的祖父一手创立的，不找一个合适的人选，加尔文还真不放心。其实，赞德与约翰都是不错的人选，他们都知识渊博，富有管理才能和全球性眼光。但是最终选谁，加尔文还没拿定主意。

行到山道旁，加尔文突发奇想：你们俩来场比赛吧，看谁先登上山顶。

赞德与约翰对望一眼，都笑了。比就比吧，谁怕谁啊！也许总裁是想借此考察我们的体质呢。也对，管理这么大的一个全球性公司，没个强健的体魄怎么行？

春光明媚，山鸟啾啾，在露水清清的山道上，约翰与赞德奋力攀登起来。看着两人的背影，加尔文一脸欣慰地笑了。他静静地抽了一根雪茄，然后坐上了通向山顶的缆车。

加尔文在山顶静静地等了一个小时后，约翰一脸汗水地奔了上来。加尔文很满意地笑了：“你一向效率高！”加尔文递给约翰一根粗大的雪茄，两人立在那里闲聊，不时发出愉悦的笑声。

十多分钟过去了，两人看了看山道，连赞德的影子都看不到。

无意中，加尔文看到约翰挂在胸前的数码相机，他拿过约翰的相机，想看看照片以打发这无聊的等待。可是打开一看，里面空空如也。面对满山秀美的风景，约翰居然没拍下一幅照片。加尔文耸了耸肩，把相机还给了约翰。

又过了十多分钟，赞德才姗姗来迟。“我来迟了，董事长。”赞德爽朗地笑着。

加尔文点头微笑，他饶有兴趣地取过赞德胸前的数码相机打开，里面静静地躺着十来张照片，全是这座山上的名胜。那拍摄的角度、光与影的配合还真不错。

看着看着，加尔文忽然心有所悟，一展眉头笑了：“你懂得欣赏。”

一年后，加尔文退休了，他任命爱德华·赞德为摩托罗拉公司全球的CEO。

事后，加尔文这样说：“我本想借登山考察一下他们俩的体质，可是当我看了他们的数码相机之后，我有了新的发现：约翰是一个过于执著的人，他的眼里只有目标。这样的人虽然办起事来雷厉风行，却容易贪功冒进，给公司带来风险。而赞德，却是一个懂得欣赏、张弛有度的人，把祖父留下的产业交给他打理，我放心。因为，摩托罗拉公司现在需要的只是稳步发展，而无需迅速扩张。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人不能一直处于高强度、快节奏的生活中，要擅于调节自己的情绪，缓解压力，使生活能够劳逸结合、张弛有度。只要我们学会了情绪调节的“太极”，再怎么来势汹汹的压力，也能“兵来将挡”，将其化解。

走向外面的世界

在这个加快生活步伐成为习惯的世界里，放慢脚步似乎有点逆道而行。工作场合下我们总是使自己看起来很忙碌，即使知道慢慢地完成工作一般都会更有效率，但绝大多数人还是匆忙地周旋于大大小小的会议和项目之间。你也许正在为日益加快的生活步伐而痛苦烦恼着，但人不是机器，不可以一周 7 天、一天 24 小时地快速高效地运转着。蜡烛不能两头点，精力不可过分耗。

人需要休息、放松和娱乐。我们不时地需要时间来思考一些事情，整理思绪，愉悦身心。但对于一个总是叫嚷着时间有限的人来说，生活乐趣好像是触不可及的事情。

德国作家约瑟夫·皮鲍的《休闲：文化的基础》一书早在 1940 年就告诫大家不要让社会进入到一个他所称为的“全民工作”的世界里，我们都需要闲情去放松，去创造，去与他人相处以及学会如何思考。当我们对那些理所当然的生活原理和习惯顶礼膜拜时，也是我们的文化慢慢趋于毁灭之时。

我们的一生都是在不同的节奏中度过，你不可能踩着一个步点悠然自得。现代工作需要快节奏，每分每秒都关系到事业的成败，在紧张纷繁的夹缝中，我们别无选择，只有用比别人哪怕是快半步的节奏去寻求超越。

然而，在一天的繁忙之余，很多人忘了生活的本质，一味地追求无止境的速度和效益，而无暇去打点自己的生活，进而快得茫然失措，快得忘记了生活本来的意义。

其实，在追求工作的高效率和高回报时，千万别忘了要在闲暇之余体会生活慢节奏带来的欢愉。

因为选择慢节奏，也是选择了那种自由随行的人生态度。有一家知名的电台搞了一次题为“您从什么时候开始慢节奏了？”的调查，引起了社会的强烈反响。有的听众认为自己从退休之后才开始了慢节奏，一生忙忙碌碌，即便在工作的时候伸个懒腰都抽不出空来。现在回过头来一想，美好的时光根本没有机会细细品味，想起来内心充满了遗憾；有的听众说自己天生下来就懂得享受，生活、工作几乎是慢条斯理，慢节奏从上小学就开始了，可也没觉得好在哪里。以上两种是这次调查中截然不同的看法，看起来处在问题的两极，而我们经过观察，社会上有一大部分人竟然身在两个行列之中，这就不能不让调查者感到意外了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

纵观人们的不同看法，我们应该从那些成功人士身上寻求答案，你会寻求到共同的一点，那就是：工作的快节奏与生活慢节奏的自然结合。在为自己从事的事业奔波时要不遗余力，竭尽所能，追求工作和成功的最高境界。在生活的闲暇时间把节奏尽量放缓，听听音乐、散散步、聊聊天，找到最适合你的休闲方式，在一分一秒中体会生活的甘甜。你只有放缓了身心才能用更充沛的精力投入到紧张的工作氛围中去，生活慢下来，心情就会亮起来。

放慢脚步在某种程度上能成就一个独特的你，这对于自己或是他人来说都是一个不可多得的礼物。同时，从中你也许能体验到与众同乐其乐更乐的感受。

你不需要一人独自开始这段旅程，搭上我们这趟减速大巴，让我们大家一起帮助你实现这个过渡，以实现轻松和谐的生活，你会发现外面的世界更加精彩。



释放神经，偷得浮生半日闲

如果你因为现实需要，无法减少工作量，另一个解决办法是，管理你的一天，减少压力上门。

工作的情绪和环境，对健康影响深远。美国上班族协会最近做了一项全国性调查，结果发现将近一半的上班族认为工作是生活中最主要的压力源，45% 的受访者经常超时工作。

紧张、充满压力的工作容易滋生孤立无助感，心理学家强调，长期放任自己独处在如无菌室的工作环境中，找不到出口的压力将一点点吞噬掉健康。麦斯庆博士建议，利用午餐或下班后找同事聊天，要“很具体地说出挫折”，共同找出问题和压力源后，再想办法解决。必要时，可以告诉主管，你所承受的压力已经影响到工作士气和产出了。

有些人不敢休假，担心工作做不完、想求更好的表现加深老板的印象等。事实上，休假是解除压力、增强创造力的好时机，多珍惜休假的权利，改善疏忽已久的家人关系吧。休假归来，你将浑身是劲。

科学家发现，听音乐可以减少压力，减缓心跳，并能降低血压。为了获得最大的益处，最好选择轻音乐。

慢节奏的音乐要比快节奏的音乐轻柔，弦乐器比管乐器轻柔，演奏比演唱轻柔。例如，斯蒂芬·哈尔泊的《黎明》、保尔·维特的《保罗·维特》。当然，也可以选听一些背景音乐，如夏季风雨声和海啸的声音。

另外，经常进行体育锻炼也是减轻压力的一个好方法。

对一般人来说，不需要成为专家，不需要每天锻炼，也没必要带着满头大汗去休息，即使只是散散步也会对身体有好处。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果工作实在太累，可以考虑按摩治疗这种减轻压力、舒缓神经的好方法，按摩可以降低心跳和血压、促进血液循环、减轻焦虑情绪。在按摩时，紧张的肌肉会放松，由紧张感而带来的疼痛也会消失。当血液循环加快时，肌肉便会得到更多的氧气和营养。

很多人通过热水淋浴、泡浴、桑拿来蒸发自己的压力。热量可以使紧张的肌肉放松，如果你带着紧张的头痛感回家，洗个热水澡将会使你放松不少。

专家认为，热蒸气会促使体内产生压力的化学物质释放，从而降低压力激素。睡前洗个热水澡会使人进入深层次的放松状态，为了达到更好的效果，还可以在洗澡水中加入柏木、甘菊、天竺葵、香草、玫瑰或檀香木。

实质上掌控工作压力、释放神经的方式是要学会控制工作节奏。即使是迈克尔·乔丹也不能在场上一直运动而不休息。那么，为什么会有人认为从早干到晚是完全合理的呢，过多的压力会对人的工作能力造成影响。为了能在高峰期高效地工作，要注意一下那些容易让人陷入倦怠的波谷，并且小憩一下，而不是沉湎其中形成压力。



放慢脚步，寻找工作与生活之间的平衡点

平衡是生命和谐的标志，平衡是身体健康的基石。慢生活只是权宜之计，它并不能真正平衡极端动态的生活，最多只能起到缓冲的作用，只有静生活才能真正平衡极端动态的生活，才是提高生命质量的最优方案。

静极生动，只有心静下来，驱除杂念，无思无想，元气才能自行畅通，流经百脉。如果用意志支配精气，必然破坏气流的正常秩序，扰乱它的正常运行，乃健康之大忌。

心静神清。心不静，则意不定；意不定，则神不凝；神不凝，则心必粗暴、强硬，必冲突多多，痛苦烦恼。

著名作家金庸说："乐观豁达养天年，人要擅于有张有弛，要像《如歌的行板》韵律一样，有快有慢，有动有静，使自己的身心得到平衡。我的心很静，无论遇到什么都心如止水，这样对健康很有好处。"

著名作家、国际文学奖获得者、多次诺贝尔文学奖提名候选人米兰·昆德拉说："事业成功而又健康的关键，是每周一小休，每月一中休，每年一大休。"

静生活不是支持无所作为，而是让人们在动荡不安的生活中找到平衡。

当然，工作很重要，但闲静也不能丢，如今人们的生活节奏太快，所以才要学着停下脚步，静下心来，让自己不至于太辛苦，这样才能在工作和生活中找到平衡的支点。

面对越来越快的生活节奏，人们感受到的压力也越来越大，如何寻求一种更健康的生活方式一直是困扰许多人的问题。

德国著名时间研究专家塞维特说："静生活与其说是一场运动，不如说是人们对现代

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活的反思。”

在生活节奏飞速的今天，人们哪有时间静下心来思考“什么才是人生的真谛”。物欲催促着我们的脚步，时光一如既往地分秒流走。我们的人生看似一些方面丰富了，而另一些方面却日益贫乏。

我们没有时间去享受温暖的阳光，我们没有耐心去观察一朵鲜花的盛开，我们没有兴趣去感受一阵微风的轻拂，我们没有心情去体会闲暇的时光。

在繁忙到令人窒息的城市里，越来越多的人开始反省自我生命的价值。

我们正处在一个把健康抵押给时间和压力的时代。如今，忙，特别是心理上的忙碌感所带来的伤害可能超出我们的想象，那种不眠不休的工作其实是一种自杀式的生活方式。

所以，应放慢脚步，学会平衡。而这种让生命平衡和谐的生活方式就是：工作忙，不忙心；生活动，不动心。

把工作想象成休闲娱乐

一家饭店有这样一副对联：为名忙，为利忙，忙中偷闲，且喝一杯茶去；劳心苦，劳力苦，苦中作乐，再斟两壶酒来。

我们常常感慨自己活得很苦、过得很累，因为眼睛总是紧紧盯着上面，常常以物质的丰足、名利的高低来衡量幸福，可是有了名利后并不一定能真正幸福快乐，我们仍然需要不断地忙碌、奔波、劳动，而真正能让我们感到幸福的，是当下那份实实在在的拥有，比如忙中偷闲的一杯茶，苦中作乐的两壶酒。

如果说生命是一艘船，工作则是这艘船上的帆；如果说生命是一支歌，工作则是这支歌的旋律。人的一生可以没有很大的名望，可以没有很高的职位，也可以没有很多的财富，但不可以没有工作的乐趣。

有时候家中的水管坏了，来修水管的工人身上竟然都喷着淡淡的香水。见他们哼着歌儿修马桶，将简单的工作变得如此愉悦，你会不会顿生无限的感怀呢?

工作的确是人生中不可或缺的一部分，如果从工作中只得到厌倦、紧张与失望，人的一生将会因此而变得无限漫长。工作不是为了生存，而是为了把个人的生活赋予意义，把自己的生命赋予光彩。

我们所面对的这个世界五光十色，有着无穷无尽的挑战和选择，同时也深具文化和历史内涵，我们再也无法像动物那样只是在森林里觅食就能打发一生。

这时候，就需要找个挑战你能力与想象力的工作，让你精神振奋，投入最宝贵的资源，一分一秒都不愿浪费，如此你才是真正的富有。在人类社会这个有机的整体中，做一份适合自己的工作，生命才会变得更有意义。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

工作着是快乐的，工作着是充实的。钱所能买的一切，也无非是与另一些人的工作成果做交换。工作所带来的成就，可以让自己去聆听、去感觉那“内心的掌声”和努力打拼得来的快乐，并且用心去追求你该拥有的最大成功。

每一个人都应当从工作中得到乐趣。工作的乐趣如健康一样珍贵，但有时候比名与利更难得到。追求不平凡的过程，就是通过自我鼓舞与自我追求，从工作中得到乐趣。



疲惫时想象一次浪漫的旅程

现代人压力大很正常，关键是你要掌握保持内心沉静的方法。当你疲惫不堪时，当你压力倍增时，请闭上双眼，安静的想象你站在一个鸟语花香的世外桃源，周围有吱吱呀呀的鸟叫，还有清风拂面，是不是会感觉好一点呢？

有一个巧妙的技巧是：在内心深处先储存一些安宁祥和的记忆。

想象你孤立无援地站在海边，整个世界均在沉睡之中，唯有你是清醒的。所以，你起身穿衣，散步到海边，抬头仰望蓝天，突然之间，你将你的心灵投入万里无垠的宇宙之间，与天地合而为一。你站在那儿，好像海边的一朵浪花延伸至无穷尽的蓝天。

记住这美好的经验，如同背诵一首诗。首先，你先记起你所听过的海涛和风声，再记起你的感觉。迎面而来的凉意，喷溅而起的浪花，海的味道，空气中弥漫着咸味，你可以用舌头舔舔，如同你正在舔那海洋的气味。记住了这几种不同的意象，你便可以随时把这种经验带回来了。

下一次，当你发现自己过于紧张时，就闭上双眼，回想你所经历过的美好的经验。一幕幕回想那安静祥和的一切，很快地，你的心中将会再度感受你所想象的，那晚独自在海边所得到的那种宁谧的感受，这时你要对自己说：“我已赶走了所有的压力，我现在感到平静而且轻松。”

抛却世事繁杂，做回简单自我，不以物喜，不以己悲。是一片云，就悠闲地飘游在高高的蓝天，卷起和舒张都那么顺其自然；是一滴水，就畅快地流动在江河湖海，哪怕是小溪和山泉，也能体味到快乐和开怀；是一条鱼儿，就安心地在水中游弋，不要羡慕鸟儿的飞翔；是一只鸟儿，就自由地在天空翱翔，不要探询水底鱼儿的去向。

人生自无中始，到无中终。始与终之间，无需生如夏花，也不尽然遍地夏花，不苛求自己，也不苛求世界，尽最大的努力让自己快乐，让生活无悔，让世界无怨，就足够了。

这样的活法，就像我们脚下的茫茫土地，悠悠流水，厚德载物，上善若水。我们就是被泥土擎着的一株植物，于坦然的呼吸中为天地之合从容释放出清洁氧气，这是灵魂的香味，无色、久长。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二十章　学会分享，给予才是幸福





人生是场旅行，分享温暖生命

很多人都有参加旅行团的经验，在旅行的过程中大家会互相帮助，如果是到了国外，同胞之间更会互相照顾。然而，等回到故乡，人与人之间的关系就淡漠了许多。事实上，人生整个说来就是一个旅行的过程，人与人之间因缘分而有机会在一起，应该珍惜及感受相处时的缘分，共同分享生命中值得拥有的温暖与关怀。

有一句名言说：“人活着应该让别人因为你活着而得到益处。”学会分享、给予和付出，你会感受到舍己为人，不求任何回报的快乐和满足。我们每个人心中都有一座美丽的大花园。如果我们愿意让别人在此种植快乐，同时也让这份快乐滋润自己，那么我们心灵的花园就永远不会荒芜。一个男孩说，那年春天，他母亲在院子里种了一棵菊花。三年后的秋天，小小的院子变成了一个菊花园，金黄金黄的花朵簇拥着次第开放，整个小山村都散发着浓浓的芳香。

母亲陶醉了。她整日敞着院门，守在门旁边看见过往的乡邻就热情地招呼或邀他们进来坐坐，以便让满院的菊花唤来更多的目光。于是，小小的山村仿佛也在秋天美丽起来，母亲的脸上闪烁着金色的微笑。

终于，有人开口了，向母亲要几棵花种在自家院子里，母亲答应了。她亲自动手挑拣开得最鲜、枝叶最粗的几棵，挖出根须送到了别人家里。消息很快传开了，前来要花的人接连不断。在母亲眼里，这些人一个比一个知心，一个比一个亲近，都要给。不多日，院里的菊花就被送得一干二净。

没有了菊花，院子里就如同没有了阳光一样落寞。

秋天最后的一个黄昏，儿子陪母亲在院子里散步。突然，就想念起满院的菊香来。母亲轻轻拉过儿子的手，说：“这样多好，三年后一村子菊香！”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一村菊香！儿子不由心头一热，重新打量起母亲来，她的白发增添了许多，而脸上的皱纹宛若一瓣瓣菊花生动感人。有了美好和幸福，不是独自一个人享受，而是让大家共享，并且把美好和幸福分送给每一个人，直至大家人人都有一份了，自己却变得一无所有，这种一无所有才是真正的拥有啊！

幸福犹如香水，你不可能洒向别人而自己却不沾几滴。的确，在生活中，超越狭隘、帮助他人、播撒美丽、善意地看待这个世界……快乐、幸福和丰收会时时与我们相伴。对此，罗曼·罗兰说得很精彩："快乐和幸福不能靠外来的物质和虚荣，而要靠自己内心的高贵和正直。"在人生的旅途中，把每个相遇、相处的人都当做同行的朋友，共同分享途中的美景、关怀与感悟，生命会因分享而温暖美丽。

幸福魔方，越分越多

"有一种淡淡的味道叫做幸福，一点点倒进爱的二人世界，用心来品尝，细细想象，和你一起慢慢分享，这淡淡的味道叫做幸福，我们一起分享。"许慧欣《幸福的味道》这样唱道。很多时候当我们与另一个人来分享的时候觉得是这样的美妙，往往两个人由陌生人变成好朋友的标志就是：因为知道了对方的一些小秘密，所以你们分享着那份甜蜜的幸福。范玮琪的《一个像夏天一个像秋天》中就很好地阐释了两个朋友之间如何由陌生到成为彼此不可缺少的一部分："你了解我所有得意的东西，才常泼我冷水怕我忘形，你知道我所有丢脸的事情，却为我的美好形象保密。"因为这种秘密的分享才能使得两个人变得如此亲密无间，正因为有了分享你才获得了人生的知音，你们一起分享快乐，一起承担彼此的苦痛，分享拉近了两个人之间的距离，即使有再大的风雨，你依然明白有个人会永远站在你的身边。当你快乐的时候，她能和你一起大笑，一起快乐，当你悲伤的时候，她哪怕只是一句话也不说的站在你的身边也就足够了，你的心灵不会孤单，因为有她。

分享可以让一个人的幸福感增强，我们要学会分享，学会了分享才可能拥有幸福。人不要总想着自己，在你只注意自己的时候，实际上你就会失去的更多，当你冷漠一个人的时候，别人也会同样的冷漠你。假如你有一个苹果，你会选择与别人分享一半的苹果吗？人往往只会看到一时的利益，少吃一口其实对自己来说没有什么大不了的，但是得到的却是不一样的回应，当你将它与别人分享的时候，大家可以和你一样的快乐，当下一次别人拥有一个橘子的时候也会很自然地想到你，甚至更多的事情愿与你分享，你失去的那口苹果却换来在别人心中不一样的感觉，收获更多的幸福。

人往往在与别人分享自己幸福的时候，实际上是在获得更多的幸福，幸福不会越分越少，只会越分越多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



打破吝啬的樊篱，养成一颗布施心

罗素说过，吝啬，比其他事更能阻止人们过自由而高尚的生活。就是告诉我们一定要摒弃吝啬的不良习惯。

凡吝啬的人一般都是自私的、贪婪的。这类人只是嫌自己发财速度太慢，总嫌发财“效率”太低，总想不劳而获或者少劳多获，因而挖空心思地、不择手段地算计他人、算计集体、算计社会，一般的情况是：在吝啬者口袋里的金钱或多或少地带有不洁的成分，廉耻、天良、真理，都会沉溺在吝啬者的吝啬之中。

这种过于吝啬的习性表现是只想索取，不想奉献。

有个勤劳而忠实的男孩叫汤姆，他一个人住在一间小屋子里，并且拥有一座在村庄里最美丽的花园。小汤姆有很多的朋友，但其中有一个磨坊主叫汤恩。汤恩是个很富有的人，他总自称是小汤姆最忠厚的朋友，因此他每次到小汤姆的花园来时，都以最好的朋友的身份拎走一大篮子各种美丽的鲜花，在水果成熟的季节还拿走许多水果。

汤恩经常说：“真正的朋友就该分享一切。”而他却从来没有给过小汤姆什么。

冬天的时候，小汤姆的花园枯萎了。“忠实的”磨坊主朋友从来没去看望过孤独、寒冷、饥饿的小汤姆。

汤恩在家里对他的家人说：“冬天去看小汤姆是不恰当的，人们经受困难的时候心情烦躁，这时候必须让他们拥有一份宁静，去打扰他们是不好的。而春天来的时候就不一样了，小汤姆花园里的花都开放了，我去他那采回一大篮子鲜花，我会让他多么高兴啊。”

磨坊主天真无邪的儿子问他：“爸爸，为什么不让小汤姆到咱们家来呢？我会把我的好吃的、好玩的都分给他一半。”

谁想到磨坊主却被儿子的话气坏了，他怒斥这个已经上了学，仍然什么都不懂的孩子。他说：“如果小汤姆来到我们家，看到了我们烧得暖烘烘的火炉，我们丰盛的晚饭，以及我们甜美的红葡萄酒，他就会心生妒意，而嫉妒则是友谊的大敌。”磨坊主汤恩的高论让我们看到了吝啬的人在面对生活时的丑恶嘴脸。吝啬者金钱、财富都不缺，然而其灵魂、其精神却是在日趋贫穷。

吝啬果真能给吝啬者带来愉快吗？不能。其实吝啬者的生活是最不安宁的，他们整天忙着的是挣钱，最担心的是丢钱，唯恐盗贼将他的金钱全部偷走，唯恐一场大火将其财产全部吞噬掉，唯恐自己的亲人将它全部挥霍掉，因而整天提心吊胆，坐立不安，永远不会是愉快的。

所以，我们要远离吝啬的魔鬼，走出吝啬的灰暗，寻找生命中那一份与人分享的蓝天。施予的追求没有资格的限制，再吝啬、再坏的人，只要决心想给予，就可以透过训练开启布施之心。在生活中，让我们学会“布施”吧。因为，只有如此，才能让我们得到更多，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学会给予，才能收获幸福；懂得付出，才能有更多收获。

灵魂需要爱的滋养

因为有爱的滋润，生命才更加色彩斑斓；因为有爱的催发，生命才更加旺盛坚强。爱是世间至高无上的法则，因为它是生命的支撑。

每个人的心底都有一颗爱的种子，只有充分认识了这个寄居在所有生命中的伟大的情感，你才能用最真挚善良的心对待每个生命，才能摒除一切令人厌恶的偏见，抛弃固执灰暗的悲观，与别人分享自己的快乐，并感受他人的幸福带给自己的愉悦。

你不能一个人过着孤僻的生活还期待别人喜欢你，所以，不要吝惜自己的爱心，你要先去学会爱别人，才会理解爱的法则，拥有可爱的性格。特赖因曾经说过："告诉我在你心中，有多少人值得你去爱，我便能猜测出你的生命中有多少贵人；告诉我你对他人的爱有多么强烈，我便能知道你距离成功还有多远。"一个人的成功总是与他对世人的爱相关联的，因为爱别人也能够给自己带来好运。

爱自己，也要爱别人，唯有如此才能发挥出生命的最大价值。无论世界上发生了什么，都要学会敞开心扉，真诚地去爱他人，安抚受伤的人，鼓励沮丧的人，安慰失意的人，帮助落魄的人。当你的仁爱之心像玫瑰一样散发出芬芳，当你用爱的温暖治愈了思想上的顽疾，当你用善良的微笑为心灵的创伤止痛，你便已经洞悉了世界上最伟大的秘密。

这种世界上最伟大的情感总能给你的生活带来一些改变。

有个女人走出家门，发现三位白胡子老人在院子里坐着，她不认识他们。女人说："我不认识你们，但是我想你们饿了，进屋吃点儿东西吧。"

但是老人说："我们是不能同时进入一个屋子里的。"

女人疑惑地问："为什么？"

于是，一位老人开始向女人介绍道："他叫财富，他是成功，我是爱。我们不能一起跟你回家，所以请你回去和你的丈夫商量一下，想请谁到你们家。"

女人回去把刚才的一番话转告她的丈夫。

男人很兴奋："原来是这样啊！那我们把财富请进来吧！"

但是女人反对，她说："亲爱的，我们为什么不把成功请进来呢？"

在屋子的一角，儿子听了他们的对话之后提出自己的意见："把爱请进来不是更好吗？"

男人对女人说："听儿子的！快请爱进来吧。"

女人到门外询问三个老头："谁是爱？"

爱站起来走向屋子，其他两个老头儿跟在他后面。

妇人吃惊地问财富和成功："我只是请爱进去，你们为什么一起进来呢？"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这两个老头儿一起回答："假如你请的是财富或者成功，其他两个都不会跟着去的，当你把爱请进家门，不管爱到了什么地方，我们都将跟随。"

在我们的生活中，有很多人热衷于财富的追求，也有很多人迷恋于功名的获取。似乎生命注定就是名与利的纠缠，但是在这个故事中你却很容易发现，名与利并不是一切，有时候，爱却意味着全部。所以世界上那些最伟大的人，从不吝于将自己的赞美加诸于爱之上。英国的勃朗宁曾将无爱的地球形容为可怕的坟墓，法国的拿破仑启发我们进行思考："你可曾想到，失去了爱，你的生活就离开了轨道。"德国的席勒也告诉我们："爱使伟大的灵魂更加伟大。"

假设我们拥有了一切，但是唯独缺少爱，那这一切就等于零，会变得毫无意义；但即使我们失去了一切，只要拥有爱，一切便都有重新得到的希望。

自私不是给自己最好的祝福

贝尔太太是美国一位有钱的贵妇，她在亚特兰大城外修了一座花园。花园又大又美，吸引了许多游客，他们毫无顾忌地跑到贝尔太太的花园里游玩。

年轻人在绿草如茵的草坪上跳起了欢快的舞蹈；小孩子扎进花丛中捕捉蝴蝶；老人蹲在池塘边垂钓；有人甚至在花园当中支起了帐篷，打算在此过他们浪漫的盛夏之夜。贝尔太太站在窗前，看着这群快乐得忘乎所以的人们，看着他们在属于她的园子里尽情地唱歌、跳舞、欢笑。她越看越生气，就叫仆人在园门外挂了一块牌子，上面写着："私人花园，未经允许，请勿入内。"可是这一点儿也不管用，那些人还是成群结队地走进花园游玩。贝尔太太只好让她的仆人前去阻拦，结果发生了争执，有人竟拆走了花园的篱笆墙。

后来贝尔太太想出了一个绝妙的主意，她让仆人把园门外的那块牌子取下来，换上了一块新牌子，上面写着："欢迎你们来此游玩，为了安全起见，本园的主人特别提醒大家，花园的草丛中有一种毒蛇。如果哪位不慎被蛇咬伤，请在半小时内采取紧急救治措施，否则性命难保。最后告诉大家，离此地最近的一家医院在威尔镇，驱车大约50分钟即到。"

这真是一个绝妙的主意，那些贪玩的游客看了这块牌子后，对这座美丽的花园望而却步了。可是几年后，有人再往贝尔太太的花园去，却发现那里因为园子太大，走动的人太少而真的杂草丛生，毒蛇横行，几乎荒芜了。孤独、寂寞的贝尔太太守着她的大花园，她非常怀念那些曾经来她的园子里玩的快乐的游客。贝尔太太用一块牌子为自己筑了一道特别的"篱笆墙"，随时防范别人的靠近。这道看不见的篱笆墙就是自我封闭。

自我封闭就是把自我局限在一个狭小的圈子里，隔绝与外界的交流与接触。自我封闭的人就像契诃夫笔下的装在套子中的人一样，把自己严严实实地包裹起来，因此很容易陷入孤独与寂寞之中。自我封闭的后果是什么呢？在封闭自己的同时，也把快乐和幸福封闭

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在外面。所以，自私并不是自己在当下最多的受益，相反的，它只会折磨我们的当下。

自私是人的本性，但是我们要知道，我们在社会中，就是社会性动物，没有谁能够独立生活。人与人之间少不了交往，我们也总有用到别人帮忙的时候。所以，不要吝啬分享你的东西，有时只是一杯小小的可乐，都可以让你拥有一个朋友。

自私的人在失去朋友的同时也丢失了自己

自私的人心里永远只有自己，只顾及自己的利益，容不得自己的利益有一丝一毫的损害，为了自己的利益可以去损害他人、集体，甚至国家的利益，甚至不择手段地去获取。

其实我们每个人既有自私的表现，也有无私的表现。人是自私的，也不是无私的。

我们说，私欲是一切生物的共性，所不同的是其他生物的私欲是有限的，人的私欲是无限的。正因为如此，人的不合理的私欲必须要受到社会公理、道义和法律的制约，否则这个社会就不是正常的社会。作为一个人，他的内心中存在一种普遍的道德、法律和保持自己的私心杂念是不矛盾的。如果人心中全是私心杂念，无崇高的道德理念，人就不再是人而和动物没什么区别。其实，我们每个人或多或少都有自私的一面，它可以说是一种本能的绝望，人也确实要去满足这种欲望。

自私是一种近似本能的欲望，处于一个人的心灵深处。人有许多需求，如生理的需求、物质的需求、精神的需求、社会的需求等。需求是人的行为的原始推动力，人的许多行为就是为了满足需求。

但是，需求要受到社会规范、道德伦理、法律法令的制约，不顾社会历史条件，一味地想满足自己的各种私欲的人，就是具有自私心理的人。自私心理隐藏在个人的需求结构之中，是深层次的心理活动。

正因为自私心理潜藏较深，它的存在与表现便常常不为个人所意识到。有自私行为的人并非已经意识到他在干一种自私的事，相反他在侵占别人利益时往往心安理得。

自私的原因可从客观与主观两个方面来分析。从客观方面看，由于各种复杂的原因，目前我国各项资源的数量、种类、方式在占有和配置方面，都存在许多不平衡、不合理之处，对资源的权力、行业、部门垄断还比较严重。于是，缺乏资源的一方不得不用非正当的方式去交换。由此，一方面以权谋私，另一方面以钱谋私，搞权钱交易、权色交易，相互交换。

从主观方面看，个人的需求若脱离了社会规范，人就可能倾向于自私。自私自利的人往往是自我敏感性极高，以自我为中心，对社会对他人极度依赖，并无休止地索取，而不具备社会价值取向（对他人与社会缺乏责任感）的人。

凡自私的人，都有这样的病态社会心理，即“他人即地狱”、“各人只扫自家雪，哪

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

管他人瓦上霜”、“事不关己，高高挂起”、“有权不用，过期作废”、“利人者是傻子，利己者是聪明人”、“人不为己，天诛地灭”，这些心态逐渐变成了一种流行的畸形心态。

由于社会制约机制尚不健全，某些自私自利的人确实从中捞到了某些好处，更使得自私之风盛行不衰。自私导致腐败，导致社会丑恶现象的出现，它使得社会风气败坏，是违法违纪的根源。

正因为自私之心是万恶之源，贪婪、嫉妒、报复、吝啬、虚荣等病态社会心理从根本上讲都是自私的表现。

因此，我们更应该充分发挥个人的主观能动性来克服自私的性格，可以用以下方式加以调试：

1. 内省法。

这是构造心理学派主张的方法，是指通过内省，即用自我观察的陈述方法来研究自身的心理现象。自私常常是一种下意识的心理倾向，要克服自私心理，就要经常对自己的心态与行为进行自我观察。观察时要有一定的客观标准，这些标准有社会公德与社会规范和榜样等。加强学习，更新观念，强化社会价值取向，对照榜样与规范找差距。并从自己自私行为的不良后果中看危害找问题，总结改正错误的方式方法。

2. 多做利他行为。

一个想要改正自私心态的人，不妨多做些利他行为。例如，关心和帮助他人、给希望工程捐款、为他人排忧解难等。私心很重的人，可以从让座、借东西给他人这些小事情做起，多做好事，可在行为中纠正过去那些不正常的心态，从他人的赞许中得到利他的乐趣，使自己的灵魂得到净化。

3. 回避训练。

这是心理学上以操作性反射原理为基础，以负强化为手段而进行的一种训练方法。通俗地说，凡下决心改正自私心态的人，只要意识到自私的念头或行为，就可用缚在手腕上的一根橡皮筋弹击自己，从痛觉中意识到自私是不好的，促使自己纠正。

4. 学会节制。

私欲这种东西，能否连根铲除呢？不能。世界上还没有这种一劳永逸的良方。如何防止私欲的发作呢？有人说，只能节制。苏东坡给自己立下一条规矩：“苟非吾之所有，虽一毫而莫取。”他给自己定下明确的原则：君子爱财，取之有道。不义之财，分文不取。有了这一条，对遏止自己自私心理较为有效。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

伸出援助的手，让疲惫的同伴得到兴奋

生活就好像在爬山。如果在前面的人能够经常回头来跟后面的人开一句玩笑，或者招招手，说一些鼓励的话，是对后面的人有很大帮助的。生活里的每一个人都是爬山的人，应该相互帮助和鼓励。如果我们偶遇了那些比我们悲惨的同伴，那就证明我们爬在了他们的前面，此刻我们需要做的，就是向他伸出援助的手，给他鼓励和支持，让他的精神得到兴奋。

2005年深秋的一个下午，北京王府井大街地下通道里一对求助的母子，吸引了不少路人的目光。孩子有四五岁，但是身体孱弱，头部大得出奇，活动也不太方便。母亲不时照顾着怀中的孩子，除此之外，似乎对身边的其他事物并不关心，偶尔有好心的路人给他们留下钱物，母亲也没有什么反应，表情有些茫然。

友邦保险北京分公司的营销员姚默当天碰巧路过这里看到了这对母子，便上前询问俩人的情况。原来这对母子是贵阳人，妈妈叫刘燕，孩子叫小伟。小伟出生后不久便患了脑积水，由于在所居住的县城医院条件有限，得不到很好的医治，只好到北京求医。小伟曾经在北京一家医院动过一次手术，但是后来的状况并不好。刘燕想给孩子继续治病，无奈家里的积蓄已经花光了，只好在北京街头乞讨，寻求帮助。在确定孩子母亲所说的属实后，姚默给母子留下了一些钱，并决定为他们提供一些帮助。随后姚默咨询了民政部门，得知按照现行的相关政策，小伟的情况可以在当地残联得到一定的救助，于是便把这一信息告诉了刘燕，并送母子二人回了贵阳。

然而在一年之后，姚默再次在北京王府井大街的地下通道里遇到了母子二人。原来，当地残联以小伟未满18周岁为由，并没有给他提供相应的救助。在这一年中，小伟的病情逐渐加重，由于脑部受到积水挤压，已经影响了发育，四肢不能正常活动，连进食时的吞咽都非常艰难。之前为小伟动过手术的大夫告诉刘燕，目前找不到更好的办法，劝她放弃治疗。但刘燕不想放弃，她坚信有一天小伟会康复，能像其他孩子一样，自己吃饭，自己玩耍。同样身为一位母亲的姚默被刘燕深深打动了，她再次联系了民政部门、红十字会等机构，但得到的答复都是"达不到申请救助的标准"，她只好向公司寻求帮助。

公司的伙伴们得知这一情况后，也被小伟的不幸遭遇所打动，纷纷伸出了援助之手。通过联系，北京天坛医院为小伟重新做了一次检查，并准备制订进一步的治疗方案。在公司和同事的帮助下，姚默开始在中保网和博客网上筹划小伟的"爱心专栏"，呼吁更多的好心人为小伟提供帮助。一个人的力量是渺小的，可是如果每个人都能对那些处于困境中的同伴伸出援手，那么大家凝结在一起的力量就是巨大的。

在人生的道路上，我们都是结伴而行的同伴。尽管自己的路途并不一定是顺利的，可是一旦我们在途中发现了掉队的同伴，就应该大喊一声，并且主动伸出援助之手，给他以精神上的鼓励，让他树立战胜一切困难的信心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一句悦耳的话就能抚慰一颗受伤的心

有这样一个关于鼓励的故事：

一个驯兽师在训练鲸鱼的跳高，在开始的时候他先把绳子放在水面下，使鲸鱼不得不从绳子上方通过，鲸鱼每次经过绳子上方就会得到奖励，它们会得到鱼吃，会有人拍拍它并和它玩，训练师以此对这只鲸鱼表示鼓励。当鲸鱼从绳子上方通过的次数逐渐多于从下方经过的次数时，训练师就会把绳子提高，只不过提高的速度会很慢，不至于让鲸鱼因为过多的失败而沮丧。训练师慢慢地把绳子提高，一次一次地鼓励，鲸鱼也一步一步地跳得比前一次高。最后鲸鱼跳过了世界纪录。

无疑是鼓励的力量让这只鲸鱼跃过了这一载入吉尼斯世界纪录的高度。对一只鲸鱼如此，对于聪明的人类来说更是这样，鼓励、赞赏和肯定，会使一个人的潜能得到最大限度的发挥。可事实上更多的人却是与训练师相反，起初就定出相当的高度，一旦达不到目标，就大声批评。

观众的掌声对一个赛场上的球队有没有好处？答案是肯定的。每个球队都知道，赛场上天时、地利、人和都是非常重要的。观众鼓励球队的热情是支持球队打胜仗最重要的力量之一。每个球队都承认，球迷的打气使他们感觉自己受到了尊重，情绪激动，斗志昂扬。

同样的道理，在日常生活中，鼓励也是很重要的一个因素，而且也是很有用的。在家庭里，夫妻应该彼此鼓励，父母与子女应该彼此鼓励；在工作上，老板和员工更是应该彼此鼓励；在生活中，朋友之间也应彼此鼓励，因为一句鼓励的话就可能抚慰一颗受伤的心灵。亨利·汉克，是印第安纳州洛威市一家卡车经销商的服务经理，他公司有一个工人，工作愈来愈差。但亨利·汉克没有对他吼叫，而是把他叫到办公室里来，跟他进行了坦诚的交谈。

他说："希尔，你是个很棒的技工。你在这里工作也有好几年了，你修的车子也很令顾客满意。有很多人都称赞你的技术好。可是最近，你完成一件工作所需的时间却加长了，而且你的质量也比不上你以前的水平。也许我们可以一起来想个办法解决这个问题。"

希尔回答说他并不知道他没有尽他的职责，并且向他的上司保证，他以后一定改进。最后他也确实那样做了。不要吝啬自己的鼓励！有的时候，你的一句鼓励可能会让对方终生受益。给同学一点儿鼓励，每个人都有可能遇到生活上的不同考验，在别人经历风雨的时候，及时的给予一些安慰和鼓励。在他考试没考好的时候，送上一句"下次努力，你的成绩肯定会很好的"；在朋友遇到困难时，送上一句"你平时那么棒，这些困难算什么"，多给大家鼓励。一句鼓励的话，相信会给失意的人很大帮助。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不必为接受别人的帮助感到羞愧

一个人的才能和力量总是有限的，很多时候我们都需要别人的帮助。在战场上，如果你拒绝别人的帮助就有可能使自己处于孤立无援的位置，有可能失去城池甚至是自己的生命，因此接受别人的帮助没有什么好羞愧的。

一个小男孩在沙滩上玩耍。他身边有他的一些玩具——小汽车、货车、塑料水桶和一把亮闪闪的塑料铲子。在松软的沙堆上修筑公路和隧道时，他发现一块很大的岩石挡住了去路。小男孩开始挖掘岩石周围的沙子，企图把它从泥沙中弄出去。他是个很小的孩子，而岩石却相当巨大。手脚并用，他花尽了力气，岩石却纹丝不动。小男孩下定决心，手推、肩挤，左摇右晃，一次又一次地向岩石发起冲击，可是，每当他刚把岩石搬动一点点的时候，岩石便又随着他的稍事休息而重新返回原地。小男孩气得直叫唤，使出吃奶的力气猛推猛挤。但是，他得到的唯一回报便是岩石滚回来时砸伤了他的手指。最后，他筋疲力尽，坐在沙滩上伤心地哭了起来。

这整个过程，他的父亲从不远处看得一清二楚。当泪珠滚过孩子的脸庞时，父亲来到了他的跟前。父亲的话温和而坚定："儿子，你为什么不用上所有的力量呢？"男孩抽泣道："爸爸，我已经用尽全力了，我已经用尽了我所有的力量！""不对，"父亲亲切地纠正道，"儿子，你并没有用尽你所有的力量。你没有请求我的帮助。"说完，父亲弯下腰抱起岩石，将岩石扔到了远处。

这个故事就是要告诉我们，在你尽了自己所有的努力仍然没有完成任务时，接受别人的帮助往往会事半功倍。可是在现实生活里，人们却常常不喜欢主动请求别人的帮助，觉得寻求别人的帮助是一件很不好的事情。

克契到佛光禅师那里学禅也有好一段时间了，由于个性客气，遇事总会想办法自己解决，尽可能不麻烦别人，就连修行，也是一个人闷着头默默地进行。一天，佛光禅师问他说："你来我这儿也有12个年头了，有没有什么问题？要不要坐下来聊聊？"

克契连忙回答："禅师您已经很忙了，学僧怎好随便打扰呢？"

时光荏苒，岁月如梭，一晃眼，又是三个秋冬。

这天，佛光禅师在路上碰到克契，又有意点他，主动问道："克契啊！你在参禅修道上可有遇到些什么问题吗？有的话就要开口问。"

克契答道："禅师您那么忙，学僧不好耽误您的时间！"

一年后，克契经过佛光禅师禅房外，禅师再对克契语道："克契你过来，今天我有空，不妨进禅室来谈谈禅道。"

克契禅僧赶忙合掌作礼，不好意思地说："禅师很忙，我怎能随便浪费您的时间？"佛光禅师知道克契过分谦虚，这样的话，再怎样参禅，也是无法开悟的，得采取更直接的态度不可了，所以当佛光禅师再次遇到克契的时候，便明白地对克契说："学道坐禅，要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不断参究，你为何老是不来问我呢？”

只见克契仍然应道：“老禅师，您忙！学僧实在是不敢打扰！”

这时，佛光禅师大声喝道：“忙！忙！我究竟是为谁在忙呢？除了别人，我也可以为你忙呀！”佛光禅师这一句“我也可以为你忙”的话，顿时打动了克契。

自己的力量是有限的，只有善假于物，必要的时候接受别人的帮助才能使事情事半功倍。若想在自己困难的时候有人愿意帮助你，你平时就必须要做到：

关心别人，做到心中有他人。给人适当的关心，会让人对你产生信任。当你有困难的时候，别人也会给予及时的帮助。

在接受别人的帮助后，要真诚地感激，并且不要为有人帮助了你而感到羞愧。

天堂是由自己搭建的

杰克拥有一个美丽莲花池。那其实是他在乡下住宅附近的一片天然洼地，他坚称他在乡间的宅第为他的农场，水从远处山丘上的蓄水池中流入这片洼地，其间还要通过一个可调节水流大小的阀门开关。一切是那么的和谐美满，每逢到了夏天，澄澈的水面上就会铺满怒放的莲花，鸟儿们在池中自由嬉戏，从早到晚都能听到它们的奏鸣音。蜜蜂则在花园中的野花上忙碌不辍。极目远眺，池塘的后面是一片更加美丽的丛林，野生的浆果、灌木、蕨类植物争相盛开热闹极了。

杰克是一个平凡的人，但他拥有着一颗博爱的心。在他的领土上，你看不到“私人所有，不得擅入”或“擅入必究”的字样。取而代之的是原野尽头那让人倍感亲切的标语，“这里的莲花欢迎你”。他得到了所有人的由衷爱戴，原因很简单，他真诚地爱着所有人，并愿意与他们分享他的一切。

在这里人们常能碰到正在玩耍的孩子和风尘仆仆、步履蹒跚的旅人，不止一次看到他们离去时面上那与来时全然不同的神情，仿佛卸下了身上的重负，直到现在人们的耳边似乎还能听到他们离去时的低声呢喃和祝福。有些人甚至把这里称为世外桃源。闲暇时作为主人的他也会在此静坐享受夜晚的寂静。当外人离去后，他趁着皎洁的月光在园中往来踱步或坐在老式的木质长椅上伴着芬馥的野花香喝点儿什么。他是一个具有一切美好品质的人。用他自己的话说，这里是他一生中最伟大最成功之处，经常带给他莫名的感动。

毗邻的一切生物仿佛也能感受到这里散发出的亲善、友好、宁谧、欢欣的气氛。牛羊们会漫步到树林边古老的石栏下，张望着里面美好的景致，我想它们真的是在跟我们一起共享这份温馨。动物们面带微笑昭示着它们的心满意足和欢欣愉悦，或许这就是他的心中所求吧，因为每当此际他也会露出会心的微笑，表示他能理解它们的心满意足和欢欣愉悦。

水源的供给原本丰沛，水池的进水阀又总是开到最大，这让水流婉转而下，不仅在栏边驻足的牛羊能饮到甘甜的山泉，邻家的田园亦可受惠。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不久前杰克因事不得不离开大约一年的光景，这段时间里他把房子租给了另外一个男人，新租客是位非常“实际”的人，他决不做任何无法给他带来直接利益的事。连接莲花池与蓄水池之间的阀门被关闭了，土地再也得不到泉水的滋润和灌溉；朋友立起的“这里的莲花欢迎你”的标语也被移走；池边再也见不到嬉戏的顽童和欣慰的旅人。总之，这里发生了天翻地覆的变化，再不复往昔林木欣欣向荣，泉水涓涓而流的样子。池里的花朵因失去了赖以生存的水源而日渐凋零，只有伏在池底烂泥上枯萎的花茎还在向人们诉说着往日的热闹。原本在清澈的池水中悠然而动的鱼早已化为枯骨，走近池边便能闻到它们发出的腥臭。岸边没有了绽放的鲜花，鸟儿不再停留于此，蜜蜂们已移居它处，园中亦不见蜿蜒的流水，栏外成群的牛羊再也饮不到甘甜的清泉。

如我们所见，今天的莲花池与杰克悉心照料的莲花池有天壤之别。而细究之下，造成这一切差别的原因却十分微不足道，仅仅是因为后者关闭了引水的阀门，阻止了来自山腰的水流。这个貌似简单的举动，掐断了一切生物的生命之源。它不仅毁掉了生机盎然的莲花池，还间接破坏了周围的环境，剥夺了周围邻居们与动物们的幸福。看了上面的故事，你是否对生命的真谛有了新的感悟？在这个莲花池的故事中，杰克那种博爱的胸怀就是宇宙间最真、最美的东西。

其实，故事里的莲花池跟你我的生命是无法相提并论的，因为它的生命完全掌握在他人之手，只有依赖别人替它打开阀门才能生存下去。相对于莲花池的无助，我们的生命则强势许多，至少我们可以自由决定从外界汲取的能量及信息，能够掌握人生的只有我们自己的思想。



爱是一种能产生爱的力量

30年前，卡丽还是一个小姑娘，父亲是新英格兰一个小镇的补鞋匠。每天放学以后，卡丽都会到父亲的小店去帮忙，卡丽的工作是将顾客送来的鞋贴上标签，然后把取鞋票交给他们，可是有一个人不受卡丽欢迎。

这个人被称为棕衣人布朗宁。不论春夏秋冬，他总是戴着一顶棕色的羊毛帽子，穿一件棕色的破夹克，磨损的袖子油亮亮的。他白天在街上游荡，到了快打烊的时候，他们的钱匣子也满了，他就会来占卡丽父亲的便宜。一天，眼见闹钟一点一点地移向关门的时间，卡丽突然看见棕衣人布朗宁向他们的小店走来。卡丽看了看自己的表：5点30分。于是卡丽急忙把窗口的牌子从“营业”换成了“休息”。希望这样可以阻止他进来。但是棕衣人布朗宁还是推门走了进来。

他用干瘦的手推了推破烂的帽檐，走过柜台。卡丽可以看到他脸上布满了深深的皱纹。他潮湿的破夹克散发着落水狗的气味。卡丽转过身去，整理着架上的鞋。他径直走到后面，父亲刚刚关上机器。卡丽听见布朗宁用低沉的声音说：“这几天我的手头有些紧，你看能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不能借几个钱给孩子买点儿吃的？”父亲放下手里的工具，走到卡丽所站的柜台边。

“对不起，宝贝儿。”父亲说。他打开钱匣子，拿出了两张一元的票子，将它们递给了布朗宁。“别喝酒，布朗宁，”他严厉地说，“给孩子们买一点儿牛奶和面包。”布朗宁点点头，抓紧了父亲递过去的钱。父亲把布朗宁送到门口，看见他确实走进了街对面的杂货店。父亲站在那儿很长时间，直到看见布朗宁手里提着一桶牛奶和一袋面包从店里出来，才转身回到小店。

在父亲的鞋店工作的那些年里，卡丽看见过多少次这样的情景？20次，30次，100次？为什么父亲从不抱怨？他肯定从来没有收回过布朗宁“借去”的钱。现在卡丽已成年了，父亲也退了休，卡丽才问他。

“爸爸，那时你为什么老是借钱给布朗宁？你知道你借给他的每一分钱，对他来说不过是又多了一分酒钱。难道你不觉得他是在占你的便宜吗？”

父亲在餐桌旁坐了下来，他看了卡丽好一会儿。也许他已经听见卡丽多次抱怨邻居借了自己家的鸡蛋、割草机、黄油等而不归还。父亲说：“我从来就没有期待布朗宁会还我的钱。很早我就决定，我不借钱给他，在我的心里是把钱给他。如果他说是借钱，那是他的事。但是，对我来说，我是把钱作为礼物送给他的。”

“我估计那对你来说更简单一些。”卡丽微笑了，想起了在父亲的小店，从来没有详细的账本。

“卡丽，”父亲说，“当你做好事的时候，不要老是想要得到回报。”

卡丽继续剥着玉米，父亲到院子里去欣赏孙子盖的小房子。卡丽逐渐意识到他们是多么富有。在物质方面，给予意味着自己的富有。不是一个人有很多他才算富有，而是他给予人很多才算富有。

给予本身就是一种快乐。在给予中，人们不知不觉地使别人身上的某些东西得到新生，这种新生的东西又给自己带来了新的希望。在真诚的给予中，人们无意识地得到了别人给他的报答和恩惠。

给予暗示着让别人也成为给予者，双方共同分享从而得到新的快乐。由于在给予的行动中某种东西产生，因此涉及给予行为的双方，对他们看到的新生活非常感激。尤其是就爱而言，这意味着爱是一种能产生爱的力量。软弱无能是难以产生爱的。马克思曾对这种思想作了精辟的论述：“假定，人就是人，而人同世界的关系是一种人的关系，那么你就只能用爱交换爱，只能用信任交换信任。如果你想得到艺术的享受，那么你就必须是一个有艺术修养的人。如果你想感化别人，那你就必须是一个能鼓舞和推动别人前进的人。”



分享是“大智若愚”的长远投资

近朱者赤，近墨者黑。高贵也是这样，没有一种高贵可以遗世独立。要想保持自己的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

高贵，就必须拥有高贵的“邻居”；要想拥有一片高贵的花的海洋，就必须与人分享美丽，同大家共同培植美丽。只有这样，我们才能保持自身的纯洁和华贵。

一个精明的荷兰花草商人，千里迢迢从遥远的非洲引进了一种名贵的花卉，培育在自己的花圃里，准备到时候卖个好价钱。对这种名贵花卉，商人爱护备至，许多亲朋好友向他索要，一向慷慨大方的他却连一粒种子也不给。

第一年的春天，他的花开了，花圃里万紫千红，那种名贵的花开得尤其漂亮；第二年的春天，他的这种名贵的花已繁育出了五六千株，但他发现，今年的花没有去年开得好，花朵略小不说，还有一点儿杂色；到了第三年，名贵的花已经繁育出了上万株，令他沮丧的是，那些花的花朵变得更小，花色也差很多，完全没有了它在非洲时的那种雍容和高贵。

当然，他没能靠这些花赚上一大笔。难道这些花退化了吗？可非洲人年年种养这种花，大面积、年复一年地种植，并没有见过这种花会退化呀。百思不得其解，他便去请教一位植物学家。植物学家问他：“你的邻居种植的也是这种花吗？”他摇摇头说：“这种花只有我一个人有，他们的花圃里都是些郁金香、玫瑰、金盏菊之类的普通花卉。”植物学家沉吟了半天说：“尽管你的花圃里种满了这种名贵之花，但和你的花圃毗邻的花圃却种植着其他花卉，你的这种名贵之花被风传播了花粉后，又沾上了毗邻花圃里的其他品种的花粉，所以你的名贵之花一年不如一年，越来越不雍容华贵了。”

商人问植物学家该怎么办，植物学家说：“谁能阻挡住风传播花粉呢？要想使你的名贵之花不失本色，只有一种办法，那就是让你邻居的花圃里也都种上你的这种花。”于是商人把自己的花种分给了自己的邻居。

次年春天花开的时候，商人和邻居的花圃几乎成了这种名贵之花的海洋——花色典雅，朵朵流光溢彩，雍容华贵。这些花一上市，便被抢购一空，商人和他的邻居都发了大财。

想要有名贵的花园，就必须让自己的邻居也种上同样名贵的花。精神世界也是这样的，一个人想要维持自己品德的高尚，如果不懂得和别人分享，就只能是孤芳自赏，甚至会背上自闭与不通事理的骂名。有时候，分享并不是多么伟大的情操。“阴险”一点儿说，分享是为了在我们需要时得到，给自己一个好人缘和和睦的生活、工作环境。在分享中，我们得到的远比分享的多得多。所以，面对生活中的得失时，我们的目光不要太短浅，心胸不要太狭窄，学会分享，这其实是一项大智若愚的“长远投资”，有利于提升我们的形象，有利于改善我们的生存环境，有利于我们在这个人情味十足的社会中立足并发展。



与人分享能收获更多的分享

暑期到了，学校里组织了为期一周的夏令营。在出发前，学校的门口车水马龙，被前来送行的家长围了个水泄不通。家长们唯恐自己的孩子在外出活动的时候吃苦受累，所以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

都准备了大包小包的行李。里面塞满了吃的、喝的、用的物品。尽管学校已经做了周密的部署，但是家长们仍然不放心，甚至有家长提出能否家长随行。学校老师婉言谢绝，表明此次活动的重要目的就是让孩子们学会体验如何与人分享困难和成功。

在前三天的活动中，由于是夏季出汗比较多，小朋友芳芳的水很快就喝完了。接下来的两天怎么办呢？老师把这个难题让芳芳自己来解决，并且告诉她不能向家长求助。那么，芳芳只能向同学求助了。令人没有想到的是，班里20个孩子，仅有3个愿意把水分给芳芳，其他的都不愿意。理由有很多，诸如自己的水本来就不多，或者自己带的饮料很贵，或者干脆就不说话的，其中就包括小强。小强的理由是，芳芳如果喝了他的水，他就不够了，所以他不愿意。芳芳显然对这个情况很失落。到最后一天，小强记得非常清楚，当天是他的生日，他很高兴，把这个事情告诉芳芳。芳芳很不耐烦地说，你过生日是你自己的事情和我有什么关系呢？小强一听，心里也很不高兴。整个一天，没有人向他说生日快乐，也没有人送给他生日礼物。他看起来无精打采。晚上集体活动的时候，灯突然熄灭了。紧接着，是芳芳和同学们捧着生日蛋糕向小强走来，这让小强很意外，出乎意料地兴奋。看到，老师和同学都来祝他生日快乐，这让他很激动，体会到了大家共同分享的快乐。这也让他拒绝同学芳芳的求助而感到愧疚。如今，我们的物质生活比起任何一个历史时期都越来越富足。然而令人遗憾的是，越来越多的独生子女在物质得到满足的同时，却很难学会与人分享。在4＋2＋1的家庭组合里，4位老人、2位父母都会把全部的爱倾注给孩子。成长起来的孩子在这样的家庭环境中，往往会养成凡事以自我为中心的做法，没有学会如何与人相处。

发生在孩子身上的例子引起了很多人的反思，人们在反思这样的例子其实也经常出现在我们成年人身上。孩子总要成长为社会的中流砥柱，如果没有学会与别人一起分享快乐、满足，那么又怎么会与他人一起患难与共，共同抵挡生活的风风雨雨呢？

两个钓鱼高手一起到鱼池垂钓。他俩各凭本事，一展身手，不久，都大有收获。忽然间，鱼池附近来了十多名游客。看到这两位高手轻轻松松就把鱼钓上来，不免感到几分羡慕，于是都去附近买了一些钓竿来试试自己的运气。没想到，这些不擅此道的游客，怎么钓也是毫无成果。那两位钓鱼高手，个性相当不同。其中一人孤僻而不爱搭理别人，单享独钓之乐；而另一位高手，却是个热心、豪放、爱交朋友的人。爱交朋友的这位高手，看到游客钓不到鱼，就说："这样吧！我来教你们钓鱼，如果你们学会了我传授的诀窍，而钓到一大堆鱼时，每十尾就分给我一尾，不满十尾就不必给我。"双方一拍即合，很快达成了协议。教完这一群人，他又到另一群人中去给他们传授钓鱼术，依然要求每钓十尾回馈给他一尾。一天下来，这位热心助人的钓鱼高手，把所有时间都用于指导垂钓者，获得的竟是满满一大箩鱼，还认识了一大群新朋友，同时，左一声"老师"，右一声"老师"地被人围着，备受尊崇。同来的另一位钓鱼高手，却没享受到这种为人们服务的乐趣。当大家围绕着其同伴学钓鱼时，那人更显得孤单落寞。闷钓一整天，检视竹篓里的鱼，收获也远没有同伴的多。

分享并不是要我们失去很多，而是能够分享到更多。学会分享生活中一切，不仅包括

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

困难与痛苦，还有成功与喜悦，这样才更能够体会到人与人之间的关爱和温暖，拉近彼此之间的距离，让这个社会时刻被温情所环绕。

用一颗博爱的心去温暖别人

博爱是一种被放大的爱，它源于一颗善良的心，以辐射状向四周散发，惠及身边每一个需要帮助的人。它开始时是一种内在的精神修炼，继而是一种普济大众的广阔胸怀。

每一个人，对于自己所碰到的人，都有爱和被爱的相互责任，我们怎样为他们树立爱的榜样，将会对他们如何去爱别人产生重大的影响。当我们表达爱心的时候，别人会看着我们，甚至把我们当做学习的榜样。

我们会问：“谁可以当我们的好榜样？谁是我们最应该仰慕的对象？”我们可以从历史人物中找到他们，也可以在开放和诚实的心态下遇见他们，我们也会在日常生活中发现他们。

南丁格尔舍弃了财富和舒适的生活，去追寻她心中深刻的需求。她被一种要去照顾千千万万个人的使命所驱使，去分担他们在她身边即将死亡的时候所经受的绝望情绪和恐惧。最后她成为我们今天所熟悉、敬仰的“白衣天使”之母。

达米安神父抛弃了文明社会的一切，献身于照顾夏威夷莫洛凯岛上的麻风病人，完全发扬了非凡个性的博爱精神。他与教会的官僚体系奋战不止，为他的教区人士争取补给品，最后他自己也患了麻风病，死在他所爱的、和他一起生活的人群之中。

甘地将一生完全投入追求自由之中。他领导的“非暴力不合作”运动终于使英国殖民下的印度人摆脱了帝国主义的束缚。在总结自己的一生时，他说了一句颇有分量的话：“我的生平就是我的信息。”

这些把个人力量化为爱的历史典范，都可以帮助我们辨认、欣赏那些在日常生活中以博爱为职责的高尚性格。

分享快乐，需要豁达的人生境界

一位犹太教的长老酷爱打高尔夫球。在一个安息日，他觉得手痒，很想去挥杆，但犹太教规定，信徒在安息日必须休息，什么事都不能做。这位长老实在忍不住，决定偷偷去高尔夫球场，想着打九个洞就好了。由于安息日犹太教徒都不会出门，球场上一个人也没有，因此长老觉得不会有人知道他违反规定。然而，当长老在打第二洞时，却被天使发现了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

天使生气地到上帝面前告状，说某某长老不守教义，居然在安息日出门打高尔夫球。上帝听了，就跟天使说，我会好好惩罚这个长老。第三个洞开始，长老打出超完美的成绩，几乎都是一杆进洞。长老兴奋莫名。到打第七个洞时，天使又跑去找上帝，上帝呀，你不是要惩罚长老吗？为何还不见有惩罚？上帝说，我已经在惩罚他了。直到打完第九个洞，长老都是一杆进洞。因为打得太神乎其神了，于是长老决定再打九个洞。天使又去找上帝了，到底惩罚在哪里？上帝只是笑而不答。打完十八个洞，成绩比任何一位世界级的高尔夫球手都优秀，把长老乐坏了。天使很生气地问上帝，这就是你对长老的惩罚吗？上帝说，正是。你想想，他有这么惊人的成绩和快乐，却不能跟任何人说，这不是最好的惩罚吗？

生活需要伴侣，快乐和痛苦都要有人分享。没有人分享的人生，是一种惩罚。像犹太长老那样，当快乐不能与人分享时，越是心情愉悦，得到的惩罚就越深。快乐如果能够分享就会加倍，痛苦如果能够分担就会减少。

在一个大学宿舍里，和另外5个城市女孩相比，来自农村的阿文显得很不起眼。城里的女孩子从小就接触到过很多的新鲜事物，追求时尚、前卫，唱歌、跳舞、演讲、主持几乎样样精通。阿文就像一只丑小鸭，衣着老式、落伍，没有见过大的世面，几乎对任何事都感觉新鲜、好奇。她总是喜欢把自认为的奇闻奇事喋喋不休地讲给同宿舍的室友听。其他几个女孩子，则有着都市女孩的含蓄和骄傲，不喜欢与他人分享自己的快乐或者是苦恼，都喜欢独来独往。于是，在宿舍里，经常能听到的只有阿文爽朗的笑声。时间长了，阿文的坦率、开朗的性格吸引了宿舍里其他5个女生，阿文就成了她们每个人忠实的朋友。她们每个人凡是收到男生的情书、玫瑰，或者是拒绝了某个男生、或者悄悄与那个男生约会了，都愿意和阿文说。因为阿文根本不可能是她们的竞争对手。她们5个相互之间则心存芥蒂、相互提防。阿文是学习最认真的，每次到期末考试的时候，大家都慌了神，要准备应考的时候，阿文总能够毫不吝啬地把笔记拿出来。大家都把其貌不扬的阿文视为救命的宝贝。一晃很快就大学毕业了，同学们都天南海北地各奔前程。

毕业10年后，大家再次聚会的时候，才发现与同学保持联系最多的是阿文。而此时事业最成功的竟然也是阿文，已经今非昔比，从以前的丑小鸭已经蜕变成了一家公司的老总。

一切几乎是在意料之外，却又是在意料之中，大家心里也都很清楚，如果阿文的成功不是偶然的，那么阿文身上所具有她们不曾有的品质，就是能够真诚地分享他人的幸福、快乐。分享快乐，需要的是一种豁达的人生境界。

自私等于将自己与周围的世界隔离，你无法阻挡。只有学会与他人分享快乐，你的快乐才会加倍，你才会成为真正快乐的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



互相共享，得到双赢结果

从前，有两位很虔诚、很要好的教徒，决定一起到遥远的圣山朝圣。俩人背上行囊，风尘仆仆地上路了，誓言不到达圣山，绝不返家。两位教徒走啊走，走了两个多星期之后，遇见一位白发年长的圣者，圣者看到这两位如此虔诚的教徒千里迢迢要前往圣山朝圣，就十分感动地告诉他们："从这里距离圣山还有十天的脚程，但是很遗憾，我在这十字路口就要和你们分手了。而在分手前，我要送给你们一个礼物！什么礼物呢？就是你们当中一个人先许愿，他的愿望一定会马上实现；而第二个人，就可以得到那愿望的两倍！"此时，其中一个教徒心里一想："这太棒了，我已经知道我想要许什么愿，但我不要先讲，因为如果我先许愿，我就吃亏了，他就可以有双倍的礼物！不行！"而另外一个教徒也自忖："我怎么可以先讲，让我的朋友获得加倍的礼物呢？"

于是，两位教徒就开始客气起来，"你先讲嘛！""你比较年长，你先许愿吧！""不，应该你先许愿！"两位教徒彼此推来推去，"客套地"推辞一番后，渐渐俩人就开始不耐烦起来，气氛也变了："你干吗！你先讲啊！""为什么我先讲？我才不要呢！"俩人推到最后，其中一人生气了，大声说道："喂，你真是个不识相、不知好歹的人，你再不许愿的话，我就把你的狗腿打断，把你掐死！"另外一个人一听，没有想到他的朋友居然变脸，竟然来恐吓自己！于是想，你这么无情无义，我也不必对你太有情有义！我没办法得到的东西，你也休想得到！于是，这一教徒干脆把心一横，狠心地说道："好，我先许愿！我希望我的一条腿断掉！"很快地，这位教徒的一条腿断掉了，而与他同行的好朋友，也立刻两条腿都断掉了！

很多时候，只想自己的人并不能如愿以偿得到他想得到的东西。相反，假如能够多为他人想想，拿出自己拥有的一部分与之分享，结果却会大不相同。故事中的圣者原本赠给教徒们的是十分美好的礼物，可以使两位好朋友互相共享，但是人的狭隘、贪念与嫉妒，左右了他们心中的情绪，所以使得"祝福"变成"诅咒"，使"好友"变成"仇敌"，更是让原来可以"双赢"的事，变成俩人断腿的"双输"！



赠人玫瑰，手有余香

一个快乐的男孩吹着口哨，从一片草地走过。他看到道旁的木椅上坐着一个女孩。阳光很好，青草如诗，而女孩的眼里却满是愁苦和忧郁。男孩随手采了一株狗尾草，微笑着送给女孩，而后吹着快乐的口哨，慢慢地走远。

一个再平常不过的清晨，洒水车司机发现了一位衣衫褴褛的小男孩一直尾随其后，一条街，又一条街。司机终于忍不住好奇，停车询问。原来小男孩是个孤儿，今天是他生日，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而洒水车放出的音乐，正是那首《祝你生日快乐》。司机得知原委，双眼潮热，邀请小男孩坐在驾驶室。那个清晨，整个城市便弥漫着温馨的生日歌。

生命因有了爱，而更加富有，因付出了爱而更有价值，更为芬芳。

一个极其寒冷的冬日的夜晚，路边一间简陋的旅店迎来了一对上了年纪的客人。然而不幸的是，这间小旅店早就客满了。“这已是我们寻找的第十六家旅社了，这鬼天气，到处客满，我们怎么办呢？”这对老夫妻望着店外阴冷的夜晚发愁地说。

店里的小伙计不忍心这对老人出去受冻，便建议说：“如果你们不嫌弃的话，今晚就住在我的床铺上吧，我自己在店堂里打个地铺。”老夫妻非常感激，第二天要照店价付客房费，小伙计坚决拒绝了。临走时，老夫妻开玩笑地说：“你经营旅店的才能真够得上当一家五星级酒店的总经理。”“那敢情好！起码收入多些可以养活我的老母亲。”小伙计随口应到，哈哈一笑。

没想到两年后的一天，小伙计收到一封寄自纽约的来信，信中夹有一张往返纽约的双程机票，邀请他去拜访当年那对睡他床铺的老夫妻。

小伙计来到繁华的大都市纽约，老夫妻把小伙计引到第五大街和三十四街交汇处，指着那儿的一幢摩天大楼说：“这是一栋专门为你兴建的五星级宾馆，现在我们正式邀请你来当总经理。”

年轻的小伙计因为一次举手之劳的助人行为，美梦成真。这就是著名的奥斯多利亚大饭店经理乔治·波非特和他的恩人威廉先生一家的真实故事。

我们当中许多人都听过这个说法：“付出是它自己的回报。”这当然是真的，而且比任何理由更值得付出，付出还有一面可能会让人认不出来。付出是一种精力，不但帮助了他人，还为付出的人创造了更多。这是一条真实的自然法则，不论付出的人想要什么或究竟发生了什么事。

灵魂最美的音乐是善良。如果你想要用爱或其他有价值的事物充实人生，也是同样的道理。付出和回收是一体的两面，如果你想要更多的爱、乐趣、尊重、成功或任何东西，方法很简单：付出。不要担心任何事情，人在做，天在看，你所付出的一切都会带着利息一起回来！善良是不求回报的，当你做善事而心存回报的企图时，善良已然变味。然而，当你用一颗无私的心去付出时，你收获到的也将是累累的硕果。

帮助他人就是帮助自己，要时刻保持一颗同情心。我们不能对身处困境的人熟视无睹，那种丧失了同情心的人同时也会把自己推进冷漠的世界。

俗话说，“投之以桃，报之以李”。今天你帮助他人，给予他人方便，他可能不会马上报答，但他会记住你的好处，也许会在你不如意时给你以回报。退一万步来说，你帮助别人，他即使不会报答你的厚爱，但可以肯定的是，他日后至少不会做出对你不利的事情。如果大家都不做不利于你的事情，这不也是一种极大的帮助吗？生活的目标是善良，这就是我们的灵魂所固有的一种感情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行善是一种美德。善行既可以帮助身处困境中的人，又可以使自己的心灵得到安慰，使自己的修养得到提升。行善是一种维护人性的需要，是一种理智的投资。

左手给予爱，右手收获爱

在英国有位孤独的老人，无儿无女，又体弱多病，他决定搬到养老院去。老人宣布出售他漂亮的住宅。

因为这是一所有名的住宅，所以购买者闻讯蜂拥而至。住宅的底价是 8 万英镑，但人们很快就将它炒到 10 万英镑，而且价钱还在不断攀升。老人深陷在沙发里，满目忧郁。是的，要不是健康状况不好的话，他是不会卖掉这栋陪他度过大半生的住宅的。

一个衣着朴素的青年来到老人面前，弯下腰低声说："先生，我也想买这栋住宅，可我只有 1 万英镑。""但是，它的底价就是 8 万英镑，"老人淡淡地说，"而且现在它已经升到 10 万英镑了。"青年并不沮丧，他诚恳地说："如果您把住宅卖给我。我保证会让您依旧生活在这里，和我一起喝茶、读报、散步，相信我，我会用整颗心来照顾您！"

老人站起来，挥手示意人们安静下来。"朋友们，这栋住宅的新主人已经产生了，就是这个小伙子。"

青年不可思议地赢得了经济上的胜利，梦想成真。世界上最强大的不是坚船利炮，而是一颗仁慈的爱心，故事中的小伙子拥有一颗善良仁慈的心，因而得到老人的青睐而成为住宅的主人。

在人的一生中，都无法避免困难和问题。物质上需要帮助、支持；精神上需要理解、鼓励；兴趣上需要满足、发挥……如果我们能想他人之所想，急他人之所急，及时给他人以物质和精神的帮助和安慰，在他心里就会产生巨大的震撼力，而对自己，则减掉了许多原来扔也扔不掉的精神负担。

给予，即是爱；占有、获取并不是爱的本质。只有心甘情愿的付出、全心全意的奉献、不需偿还的给予，才是爱；想的是被他人拥有，或者为他人献出一切，才是爱。"只要人人都献出一点儿爱，世界将变成美好的人间。"只要自己先献出一点儿爱，生活就会增添一分光彩，只要人人献出一点儿爱，那么整个社会将会因此而更加温馨与幸福！

古希腊哲学家伯利克说过："我们结交朋友的方法，是给他以好处。当我们真的给他人以恩惠时，我们不是因为得失而这样做，乃是由于我们慷慨而这样做，并不后悔的。"

总而言之，一个并不准备承担付出的人，最终得到的是痛苦和孤独。朋友间的幸福快乐，更多地存在于慷慨地给予之中。因为"不行春风，难得秋雨"！

不但给予他人，也要善于给予。只要善于给予，那么能够给予的东西就太多了。为别人奉献自己，牺牲时间，也是一种给予；为别人的幸运和成功而庆幸，也是一种给予；能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从别人的观点看事物，容许别人有自己的意见和特色，也是一种给予；谨慎——避免鲁莽的言行，耐心——倾听别人的倾诉，同情——分担别人的悲痛等，都是一种给予。

生活中我们应该保持一颗仁爱之心，保持对真、善、美的追求，地位、财富固然重要，真正使人获得永久尊重和帮助的还是那颗善良的心。把你无私的爱献给周围的人——父母、同学、朋友以及那些陌生人，这样不管你有什么梦想，他们都会帮你实现。